

Manchmal braucht es nur eine Minute, um die Kontrolle zurückzuholen.

Mitten im Meeting

- ich wollte zuhören, es war wichtig
- und plötzlich: Leere.

Mein Gehirn war wie ausgelöscht.

Keine Antwort, kein Gedanke, nur noch Panik.

Früher hätte mich das komplett aus der Bahn geworfen.

Aber diesmal nicht.

Ich saß einfach ruhig da,

atmete im Stillen nach der 5-5-5-Technik:

5 Sekunden einatmen.

5 Sekunden halten.

5 Sekunden ausatmen.

Wieder und wieder – eine Minute lang.

Niemand merkte etwas.

Für die anderen sah es aus, als würde ich nur kurz nachdenken.

Und genau das tat ich auch – mit meinem Körper.

Ich holte mich zurück.

Nach dieser einen Minute war der Nebel weg.

Ich konnte wieder klar denken.

Ich hatte die Zügel wieder in der Hand.

*Manchmal genügt ein Hauch von Stille,
um deine Kraft zurückzuholen.*



Deine 3 besten Entspannungstools für unterwegs

- 5-5-5 Atemtechnik: Atme 5 Sekunden ein, halte den Atem 5 Sekunden an, atme 5 Sekunden aus – und wiederhole es für 1–2 Minuten. Bringt dich sofort ins Hier und Jetzt.
- Mini-Meditation: Schließe für 60 Sekunden die Augen und konzentriere dich auf alle Geräusche um dich herum. Einfach nur hören, ohne zu bewerten. Perfekt für den schnellen Ruhe-Moment im Café oder im Auto. Pst: Im Notfall geht die auch wunderbar auf dem stillen Örtchen.
- Dankbarkeits-Notiz: Schreibe unterwegs 3 Dinge in dein Handy, für die du gerade dankbar bist. Egal, wie klein – diese Übung verändert sofort deine Energie.



*eine schöne Tasse Kaffee bewußt
genossen*



Wer bin ich überhaupt?

Antonia Pointinger

Malerin, Chaotin, bodenständig,
strukturiert, gemütlich.

Klingt nach Chaos?
Funktioniert wunderbar.

Früher dachte ich: Wer viel will, muss mehr leisten.
Nebenjob? Klar.
Betriebsratschefin? Na logo.
80-Stunden-Woche? Kein Problem.

Pausen? – Kannte ich nicht.
Bis mein Körper Stopp sagte.

Ich dachte, ich brauche mehr Power – nicht mehr Ruhe.
Heute weiß ich:
Kleine Pausen retten.
Malen, Zeichnen und neue Wege helfen mir, wieder bei mir zu
landen.

Deshalb gibt es Café Ruhepol:
Ein Raum für Businessfrauen, die wieder Klarheit suchen.
Kein Zen-Garten. Keine Klangschale.

Komm vorbei:

👉 Facebook: [Antonia Pointinger](#)

✉️ Mail: CafeRuhepol@antoniapointinger.de

🌟 Mehr Klarheit und Fokus:

👉 [Hier erfährst du mehr](#)

[klickbarer Link im Hintergrund des Textes versteckt]

