

Tag 3: Meine Mini-Routine

1. Was sind Mini-Routinen

Mini-Routinen sind kleine, freundliche Gewohnheiten, die nur wenige Sekunden oder Minuten dauern. Sie helfen dir, im Pflegealltag Orientierung und Ruhe zu finden.

Beispiele:

- ★ Ein Glas Wasser trinken, bevor der Tag beginnt
- ★ Ein tiefer Atemzug vor dem Betreten eines Zimmers
- ★ Drei Dinge notieren, die gut waren
- ★ Eine kurze Dehnbewegung beim Einschalten der Kaffeemaschine

2. Inspiration: 10 Mini-Routinen zur Auswahl

Kreiere eine oder mehrere Ideen ein, die dich ansprechen:

- ★ Ich trinke morgens ein Glas Wasser.
- ★ Ich atme einmal tief ein und aus, bevor ich das Pflegezimmer betrete.
- ★ Ich strecke mich kurz, wenn ich die Kaffeemaschine einschalte.
- ★ Ich lächle mir im Spiegel kurz zu.
- ★ Ich lege für 10 Sekunden die Hand auf mein Herz.
- ★ Ich schreibe abends drei Dinge auf, die gut waren.
- ★ Ich öffne kurz das Fenster und atme frische Luft ein.
- ★ Ich trinke bewusst einen Schluck Tee oder Kaffee.
- ★ Ich mache eine kleine Schulterbewegung, wenn ich aufstehe.
- ★ Ich sage mir einen freundlichen Satz: „Ich gebe mein Bestes.“

3. Meine Mini-Routine für heute

Ich mache:

Wenn folgendes passiert (Auslöser):

Beispiel: „Wenn ich die Tür öffne, atme ich einmal tief ein und aus.“

4. Warum ich diese Routine wähle
(1–2 kurze Sätze)

5. Abend-Reflexion

Nimm dir heute Abend einen Moment Zeit und beantworte diese drei Fragen:

1. Wie hat sich meine Mini-Routine angefühlt

2. Was war leicht

3. Möchte ich sie morgen wiederholen Ja
Nein Vielleicht

6. Ein kleiner Satz zum Mitnehmen
„Kleine Schritte zählen. Jeden Tag.“