

Mein Abendritual

ZEIT FÜR MICH

Ein liebevoller Abschluss für deinen Tag, der dir Ruhe schenkt, deine Gedanken sortiert und dich wieder näher zu dir selbst bringt. Dieses Ritual hilft dir, loszulassen, zur Ruhe zu kommen und dich auf einen erholsamen Schlaf vorzubereiten.



Ein ruhiger Abend ist ein Geschenk an dein Morgen.

1

Vom Alltag in den Abend kommen



- Dimme das Licht und schaffe eine ruhige, gemütliche Atmosphäre.
- Räume eine kleine Fläche auf und bringe Ordnung in deine Umgebung.
- Lege dein Handy beiseite oder aktiviere den Nicht-stören-Modus.



Dein Signal an dich selbst: Jetzt beginnt die Zeit für mich.

2

Etwas trinken und langsam ruhiger werden



- Berechte dir einen Tee oder ein Glas Wasser zu.
- Setze dich bequem hin, trinke langsam und spüre, wie du zur Ruhe kommst.
- Genieße diesen Moment ganz für dich – ohne Ablenkung.



Warme Kräutertees wie Kamille, Lavendel oder Melisse können dich am Abend besonders gut unterstützen.

3

Dich liebevoll umsorgen



- Wasche dein Gesicht und befreie deine Haut sanft vom Tag.
- Pflege deine Haut mit Produkten, die dir guttun.
- Putze deine Zähne in Ruhe und vielleicht möchtest du auch deine Hände oder Füße mit einer pflegenden Creme eincremen.



Selbstfürsorge muss nicht aufwendig sein, um wertvoll zu sein.

Ein entspannter Abend ist die Grundlage für einen erholsamen Schlaf und einen klaren, energiegeladenen Morgen.



Die Abendroutine im Detail

SANFTE SCHRITTE FÜR RUHE, KLARHEIT UND ERHOLUNG 

4

Gedanken aus dem Kopf aufs Papier bringen



- Schreibe auf, was dich heute beschäftigt hat.
- Notiere, was du morgen erledigen möchtest.
- Lass Gedanken, die dich belasten, auf dem Papier – sie müssen nicht mit in die Nacht.

Fragen für dein Journal:

- Was geht mir gerade durch den Kopf?
- Was kann bis morgen warten?
- Was möchte ich nicht mit in die Nacht nehmen?

5

Drei schöne Momente sammeln



- Notiere drei Dinge, die heute gut waren.
- Es dürfen ganz kleine Momente sein – ein nettes Gespräch, ein leckeres Essen oder ein Moment, in dem du stolz auf dich warst.



Du musst keinen perfekten Tag erlebt haben, um etwas Schönes darin zu finden.

6

Dich selbst wertschätzen



- Erinner dich an etwas, das du heute gut gemacht hast.
- Vielleicht hast du eine Herausforderung gemeistert, eine Grenze gesetzt oder einfach weitergemacht, obwohl es schwer war.
- Frage dich: „Was würde ich einer lieben Person sagen, die heute genau meinen Tag erlebt hat?“



Sei stolz auf dich.
Du tust jeden Tag mehr, als du manchmal denkst.

7

Körper und Schultern entspannen



- Setze dich bequem hin, schließe die Augen und atme tief ein und dann langsam wieder aus.
- Kreise deine Schultern, strecke deinen Nacken sanft und löse die Anspannung des Tages.
- Spüre, wie du mit jeder Ausatmung ein wenig mehr loslassen kannst.



Lass den Tag auch körperlich ein Stück los.

8

Den morgigen Tag erleichtern



- Lege deine Kleidung bereit.
- Notiere die drei wichtigsten Aufgaben für morgen.
- Bereite alles vor, was dir den Morgen angenehmer macht – z. B. deine Wasserflasche oder dein Frühstück.



Nicht den ganzen morgigen Tag planen – nur einen sanften Start ermöglichen.

9

Eine digitale Pause einlegen



- Verzichte in der letzten Zeit vor dem Schlafen möglichst auf Nachrichten, soziale Medien und aufwühlende Inhalte.
- Lies stattdessen ein paar Seiten in einem Buch oder höre ruhige Musik.



Du musst nicht mehr auf alles reagieren.
Jetzt darfst du einfach sein.

10

Mit einem liebevollen Gedanken einschlafen



- Lege dich bequem hin, entspanne deinen Kiefer und lass deine Schultern sinken.
- Atme ein paar Mal ruhig und spüre, wie dein Körper nach und nach zur Ruhe kommt.
- Sage dir innerlich: „Ich habe heute mein Bestes gegeben. Was offen ist, darf bis morgen warten.“
- Spüre Dankbarkeit für diesen Tag und für dich selbst.

*Ich lasse los,
was heute war,
und schenke mir
die Ruhe, die ich
brauche.* 