

ELVANYA

# Mini-Resets

## 7 Mini-Rituale für Frauen im Funktionsmodus

Klar. Nervensystemfreundlich. Alltagstauglich. Mit einem  
Hauch Magie.

# Einleitung

Manchmal braucht es keine neue Erkenntnis, keine nächste Methode und keinen weiteren Plan. Manchmal braucht es nur einen Moment, in dem dein Körper merkt: Ich bin nicht in Gefahr.

Ich darf kurz runterfahren.  
Genau dafür sind diese Mini-Resets da.  
Du musst dafür nicht meditieren können.  
Du brauchst keine perfekte Morgenroutine.  
Du brauchst nicht einmal viel Zeit.

Diese Rituale sind so klein, dass sie in dein echtes Leben passen – zwischen Küche und Kinder, zwischen Büro und Alltag, zwischen „Ich muss noch“ und „Ich kann nicht mehr“.

Wichtig ist nur eins: Mach nicht alle. Wähle einen. Dein Nervensystem liebt Wiederholung, nicht Überforderung. Ein Mini-Reset, der wirklich passiert, ist mehr wert als zehn Ideen, die nur im Kopf bleiben.

Du darfst das hier wie ein kleines Notfall-Set sehen. Oder wie eine Einladung, wieder in dir anzukommen. Ein Hauch Magie – mitten im normalen Leben.

# Mini-Reset 1

## Kalte Handgelenke

(Vagus-Kick in 20 Sekunden)

Wenn du innerlich hochfährst, ist dein System oft einfach  
„zu heiß“.

Kälte an den richtigen Stellen wirkt schnell – ohne Denken, ohne  
Analyse.

Geh ans Waschbecken und halte deine Handgelenke 10–20 Sekunden  
unter kaltes Wasser.

Wenn du unterwegs bist, nimm eine kalte Flasche oder ein Kühlpack  
und leg es kurz an die Handgelenke oder in den Nacken.

Danach spürst du einmal bewusst nach: Was ist jetzt anders?

### **Mini-Affirmation:**

*Ich darf runterfahren. Jetzt.*

Wenn du nur 30 Sekunden hast: 10 Sekunden Kälte + einmal bewusst  
schlucken + Schultern sinken lassen.

### **Frage an dich:**

Wann brauche ich diesen Reset am meisten?

# Mini-Reset 2

## Schmetterlings-Schultern

(Schulterrollen + Ausstreichen)

Schultern sind oft der Ort, an dem du „alles trägst“, ohne es zu merken. Und solange sie oben sind, bleibt dein System im Alarmmodus.

Zieh beide Schultern langsam hoch zu den Ohren, halte zwei Sekunden, und lass sie beim Ausatmen fallen.

Dann streich mit deinen Händen von den Schultern über die Oberarme nach unten, als würdest du Spannung abwischen.

Wiederhole das drei Mal.

Ruhig.

Nicht mechanisch.

Eher wie: Ich darf loslassen.

### **Mini-Affirmation:**

*Ich muss nichts tragen, was nicht meins ist.*

### **Wenn du nur 30 Sekunden hast:**

Schulter hoch – fallen lassen – einmal ausstreichen.

### **Frage an dich:**

Wo spüre ich Spannung am häufigsten?

# Mini-Reset 3

## Schlüsselbein-Klopfen

**(unauffällig & sofort)**

Dieser Reset ist perfekt, wenn du mitten im Alltag bist und trotzdem etwas für dich tun willst – im Büro, im Bus, in der Warteschlange.

Leg zwei Finger unter dein Schlüsselbein (rechts oder links, da wo es weich ist) und klopfe sanft 30–60 Sekunden.

Alternativ:

sanft drücken und halten.

Du musst dabei nichts „richtig“ machen.

Es reicht, dass du dich kurz daran erinnerst:

Ich bin da. Ich halte mich.

**Mini-Affirmation:**

*Ich bin sicher genug, um weich zu werden.*

**Wenn du nur 30 Sekunden hast:**

Wenn du nur 30 Sekunden hast: 20 Sekunden klopfen + einmal langsam blinzeln.

**Frage an dich:**

In welchen Momenten will ich unauffällig regulieren können?

# Mini-Reset 4

## Wirbelsäulen-Welle

(auf dem Stuhl, ohne Aufsehen)

Wenn du innerlich eng wirst, wird dein Körper oft starr.  
Dieser Reset löst diese „Ich halte alles“-Spannung und bringt wieder  
Bewegung rein – auch emotional.

Setz dich hin, Füße fest am Boden.  
Mach den Rücken langsam rund, als würdest du dich kurz einrollen.  
Dann mach dich wieder lang, als würdest du dich innerlich aufrichten.  
Drei bis fünf Wiederholungen reichen.  
Ganz langsam. S  
tell dir vor, du machst Platz in dir.

### **Mini-Affirmation:**

*Ich darf mich wieder bewegen – auch innen.*

### **Wenn du nur 30 Sekunden hast:**

Zwei langsame Wellenbewegungen, ohne Tempo.

### **Frage an dich:**

Wo in meinem Körper werde ich schnell „starr“?

# Mini-Reset 5

## Weitblick

(Augen entspannen, Kopf wird leiser)

Stress macht den Blick eng.  
Und ein enger Blick hält das System wach.  
Weitblick ist wie ein kleines „Entwarnen“ über die Augen.

Schau 20–40 Sekunden in die Ferne, am besten aus dem  
Fenster.

Nicht suchen, nicht fixieren – einfach weit werden.  
Wenn kein Fenster da ist, mach einen „Panoramablick“ über  
den Raum.

Danach blinzel fünf Mal langsam und lass deinen Blick weich.

### **Mini-Affirmation:**

*Ich muss nicht alles im Blick behalten.*

### **Wenn du nur 30 Sekunden hast:**

20 Sekunden Weitblick + 5 langsame Blinzler.

### **Frage an dich:**

Wo bin ich im Alltag zu „fokussiert auf Probleme“?

# Mini-Reset 6

## Summen

(Vibration beruhigt)

Summen wirkt über Vibration und Rhythmus.  
Es ist simpel, aber erstaunlich effektiv – vor allem, wenn du innerlich vibrierst oder dich „aufgeladen“ fühlst.

Summ 30–60 Sekunden ein warmes „mmm“ (wie ein zufriedenes Geräusch).

Wenn du nicht laut summen willst, mach es mit geschlossenem Mund ganz leise, nur als Vibration im Brustraum.  
Danach kurz still sein und nachspüren.

### **Mini-Affirmation:**

*Ich bringe Ruhe in meinen Körper.*

### **Wenn du nur 30 Sekunden hast:**

15 Sekunden summen + 5 Sekunden nachspüren.

### **Frage an dich:**

In welchen Situationen würde mir ein „inneres Runterdrehen“ helfen?

# Mini-Reset 7

## Ein Schluck Ritual

(Ankommen statt nebenbei)

Das ist Elvanya in ganz bodenständig. Kein großes Ritual – aber ein echter Anker, der dich aus dem Autopilot holt.

Nimm dein Getränk in beide Hände.  
Spür kurz die Wärme oder Kühle.  
Dann nimm einen Schluck langsam, als wäre es das einzige, was du gerade tust.  
Spür Geschmack, Temperatur, Bewegung.  
Stell den Becher ab.  
Atme einmal aus.  
Und merk:  
Du bist wieder in dir.

### **Mini-Affirmation:**

*Ich bin hier. Ich bin in mir.*

### **Wenn du nur 30 Sekunden hast:**

Becher in beide Hände + ein bewusster Schluck + ausatmen.

### **Frage an dich:**

Was wäre mein „kleines Ritual“, wenn ich mich verloren fühle?

# Abschluss

Du musst nicht warten, bis du Zeit hast, bis alles ruhig ist oder bis du „endlich wieder du“ bist. Du darfst jetzt anfangen. Mit einem einzigen Mini-Reset. Mit einem einzigen Moment Rückverbindung.

Wähle für die nächsten sieben Tage einen Lieblings-Reset. Nicht, weil du „musst“, sondern weil du dich ernst nimmst. Und wenn du mal einen Tag vergisst, ist das kein Rückschritt. Dann fängst du einfach wieder an. Dein Nervensystem braucht keine Perfektion. Es braucht Sicherheit. Wiederholung. Und deine liebevolle Entscheidung, dich nicht länger zu übergehen.

**Wenn du willst, schreib dir hier deinen Favoriten auf.**

Mein Lieblings-Reset ist:

Ich nutze ihn am liebsten, wenn:

Und ich erinnere mich dann an diesen Satz:

Deine

*Sandra*