10 Mini-Routinen für mehr Energie & Balance

So gelingt es dir endlich, gesunde Gewohnheiten spielend leicht in deinen Alltag einzubauen

Gaby Pardey | FirstStep Gesundheitstraining

Du hast wenig Zeit, willst aber trotzdem etwas für dich tun? Dann sind die Mini-Routinen in diesem Guide genau das Richtige für dich! Sie begleiten dich durch den Tag und schenken dir gezielt neue Energie, Ruhe und innere Balance – genau dann, wenn du sie brauchst.

Die Übungen lassen sich in wenigen Minuten umsetzen und passen sich flexibel deinem Alltag an. So kannst du dir etwas Gutes tun – ganz ohne Aufwand und ohne deinen Tag umkrempeln zu müssen.

Übersicht

SEITE 1 | Übersicht
SEITE 2 | Kleine Routinen mit großer Wirkung
SEITE 3 | Hallo, ich bin Gaby Pardey
SEITE 4 | Porridge – dein wärmender & stärkender Start in den Tag
SEITE 5 | Atmung – dein Alleskönner für Ruhe und Energie
SEITE 6 | Nervensystem-Reset – Spannungen lösen mit einfachen Körperübungen
SEITE 7 | Ätherische Öle – deine natürlichen Helfer für Fokus, Entspannung & viel mehr
SEITE 8 | Meridianaktivierung & Akupressur – lass deine Energie frei fließen
SEITE 9 | Neue Gewohnheiten ganz einfach im Alltag etablieren
SEITE 10 | Dein nächster Schritt zu mehr Gesundheit & Wohlbefinden

Kleine Routinen mit großer Wirkung

Warum dein Gehirn Routinen liebt – und wie 5-Minuten-Impulse deinen Alltag verändern können.

Dein Gehirn ist die Kommandozentrale für deine Gedanken, deine Gefühle und dein Verhalten. Es wiegt nur etwa 2 % deines Körpers, verbraucht aber rund 20 % deiner täglichen Energie. Damit es bei all den Entscheidungen und Reizen des Alltags nicht überlastet wird, greift es bevorzugt auf Altbewährtes zurück. Routinen und Gewohnheiten sind für das Gehirn wie ein inneres Energiesparprogramm: Sie laufen effizient, schnell und zuverlässig – ohne dass wir viel darüber nachdenken müssen. Das morgendliche Zähneputzen, der Wer zur Arbeit – du weißt, was ich meine.

Unser Autopilot ist kein Zeichen von Faulheit, sondern ein genialer Mechanismus, der unser Nervensystem entlastet und uns handlungsfähig hält. Je öfter wir bestimmte Handlungen wiederholen, desto leichter speichert unser Gehirn sie als „Standardprogramm".

> "Kleine Routinen setzen sanfte, aber wirksame Impulse – ohne Druck oder Überforderung."

Genau darin liegt die Kraft kleiner Routinen: Sie setzen sanfte, aber wirksame Impulse – ohne Druck oder Überforderung. Die Mini-Routinen in diesem Guide helfen dir, ganz leicht neue Gewohnheiten zu etablieren, die dir gut tun. Du brauchst dafür keine Vorkenntnisse und keine spezielle Ausrüstung – nur ein paar bewusste Minuten am Tag. Ob morgens nach dem Aufstehen, als kurze Pause zwischendurch oder abends vor dem Schlafengehen: Jede Übung bringt dich näher zu mehr Energie, innerer Ruhe und körperlicher Balance.

Wähle täglich eine der einfachen Übungen und wiederhole sie regelmäßig, damit dein Körper und Geist sie als wohltuende Routine verankern können. Denn gesunde Gewohnheiten entstehen nicht über Nacht – aber sie beginnen immer mit einem ersten, kleinen Schritt. Und genau den kannst du heute gehen.

Hallo, ich bin Gaby Pardey,

Gesundheits- und Ernährungstrainerin mit Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Expertin für Body & Mind-Training und Wellness-Botschafterin für ätherische Öle.

Ich helfe Menschen, sich selbst wieder bewusst wahrzunehmen – zu spüren, wie es ihnen wirklich geht – und Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Mit meinem ganzheitlichen Mix aus Fernost und West gebe ich dir alltagstaugliche Tools an die Hand, die Körper, Geist und Seele in Balance bringen.

Mein Ansatz kombiniert die Weisheit der TCM mit modernen Erkenntnissen aus Neurowissenschaft, Mind-Body-Medizin, Naturheilkunde und Aromatherapie. Das Ergebnis: praktische Lösungen, die sofort im Alltag wirken – für mehr Energie, innere Stärke und Gelassenheit.

> "Deine Gesundheit beginnt bei dir. Ich zeige dir, wie du den ersten Schritt machst."

Aus eigener Erfahrung als langjährige Führungskraft und Managerin in Verlagen weiß ich, wie herausfordernd ein Leben zwischen Leistungsdruck, Deadlines und Verantwortung sein kann. Daraus entstand meine Leidenschaft für ganzheitliche Wege zu mehr Selbstfürsorge, Wohlbefinden und Resilienz.

Heute gebe ich mein Wissen klar, motivierend und praxisnah weiter – damit du ins Spüren, ins Handeln und in deine Kraft kommst. Deine Gesundheit beginnt bei dir. Ich zeige dir, wie du den ersten Schritt machst.

Porridge – dein wärmender Start in den Tag

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gilt: Gekochte Speisen sind für den Körper leichter verdaulich, weil sie das Verdauungssystem – insbesondere das Milz-Qi – entlasten und wärmen. Rohkost oder Kaltes am Morgen kann den Energiefluss eher blockieren und den Körper schwächen. Ein warmes, gekochtes Frühstück wie ein Porridge versorgt dich dagegen sanft mit Energie, fördert die innere Mitte und gibt dir einen stabilen Start in den Tag.

Zutaten für 1 Portion:
3 – 4 EL Getreideflocken (z.B. Hafer, Hirse, Reis, Buchweizen, Dinkel)
2 EL gemischte gehackte Nüsse/Samen (z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Erdnüsse)
Gewürze nach Wahl (z.B. Zimt, Kakao, Vanille, Kardamom)
150 – 200 ml pflanzliche Milch (z.B. Mandeldrink, Haferdrink, Reisdrink) oder Wasser
1 Prise Meersalz
Obst je nach Saison (½ - 1 Apfel oder Birne oder 2 Aprikosen oder eine Handvoll Beeren)

Zubereitung:
Die Getreideflocken zusammen mit den Nüssen/Samen und den Gewürzen in einen Topf geben und kurz trocken anrösten (bis es anfängt zu duften). Mit der pflanzlichen Milch bzw. dem Wasser ablöschen.
Das gewünschte Obst zubereiten: Apfel bzw. Birne reiben oder in Stücke schneiden, Aprikosen in kleine Stücke schneiden, Beeren waschen.
Das Obst sowie das Salz hinzufügen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Das Porridge warm genießen.

Quick-Tipp für hektische Tage:
Wenn es morgens schnell gehen muss, kannst du das Porridge bereits am Abend vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen – morgens einfach kurz erwärmen und mit frischem Obst und Nüssen verfeinern. So hast du ein nährendes Frühstück in wenigen Minuten fertig.

Atmung – dein Alleskönner für mehr Ruhe und Energie

Unsere Atmung ist ein kraftvolles Werkzeug – immer verfügbar und schnell spürbar. Sie ist Lebensquelle, Energie-Boost und Entspannungshelfer zugleich. Bewusstes Atmen beruhigt dein Nervensystem, löst Stress und bringt dich zurück in deine Mitte.

Die meisten Menschen nutzen das Potenzial ihrer Atmung aber kaum – sie atmen zu flach und zu kurz und bewegen dabei meist nur den Brustkorb. Diese sogenannte Brustatmung ist wie Atmen auf Sparflamme. Mit spürbaren Folgen – von Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und einem trägen Stoffwechsel bis hin zu schlechterer Stimmung und verminderter Leistungsfähigkeit.

Die Lösung: Bauch- oder Zwerchfellatmung. Atme so, dass sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und der Bauch nach außen wölbt und beim Ausatmen wieder senkt. Sie versorgt dich mit der richtigen Portion an Sauerstoff, massiert Bauchorgane und Herz, fördert Stoffwechsel, verstärkt Abfluss im Lymphgewebe (Entgiftung), gibt mehr Energie und wirkt beruhigend auf dein Nervensystem.

Achte außerdem darauf, durch die Nase zu atmen – so wird die eingeatmete Luft gefiltert, befeuchtet und erwärmt, bevor sie die Lunge erreicht. Außerdem reguliert Nasenatmung den Atemrhythmus, unterstützt die Sauerstoffaufnahme und fördert eine ruhigere, tiefere Atmung.

Atemübung: Setz dich bequem hin und schließe deine Augen. Leg deine Hände auf deinen Bauch und atme durch die Nase ein und aus. Nimm wahr, wie sich deine Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Verlangsame deine Atmung, zähle beim Ein- und Ausatmen jeweils bis 5. Wiederhole das einige Minuten und spüre nach.

Atem-Upgrade: Wenn du deine Atmung weiter vertiefen möchtest, probier doch mal eine längere Ausatemphase (z.B. beim Einatmen bis 5 zählen, beim Ausatmen bis 6 oder 7) oder summe beim Ausatmen. Beides hat eine beruhigende Wirkung auf dein Nervensystem.

Nervensystem-Reset – Spannungen lösen mit einfachen Körperübungen

Jede Art von Stress, Angst oder Trauma hinterlässt Spuren bei uns – in unserem Körper und in unserem Nervensystem. Mögliche Folgen: Verspannungen, innere Unruhe, Schlafstörungen, Erschöpfung oder eine erhöhte Reizbarkeit. Über einfache Körperübungen kannst du dein Nervensystem regulieren – und deinem System signalisieren: Alles ist gut, du darfst loslassen.

Übung 1: Körper schütteln
Die Übung hilft, körperliche und emotionale Spannungen zu lösen und das Nervensystem zu harmonisieren. Du kannst sie morgens machen, um in den Tag zu starten oder zum Feierabend, um die Erlebnisse des Tages abzuschütteln. Gern auch zu deiner Lieblingsmusik.
Nimm einen entspannten Stand ein, Knie leicht gebeugt. Beginne die Übung mit leichtem Wippen in den Knien. Erlaube der Bewegung, sich über die Beine zum Rumpf, zu Armen und Schultern, Hüften und Beinen auszubreiten. Schüttle auch Hand- und Fußgelenke aus. Lass dich von deinem Körper leiten, variiere Geschwindigkeit und Intensität. Spüre, was dir jetzt gut tut.
Sobald du das Gefühl hast, dass du entspannter bist, lass die Bewegungen ruhiger werden. Nimm zum Abschluss ein paar tiefe Atemzüge und spüre nach.

Übung 2: Heeldrops (Fersensenken)
Diese Übung hilft dabei, angestaute Energien freizusetzen und Anspannungen zu lösen.
Stell dich aufrecht hin, atme tief ein und komm dabei auf die Zehenspitzen. Lass dich mit der Ausatmung auf die Fersen fallen. Wiederhole diesen Ablauf (einatmen + dabei auf die Zehenspitzen, ausatmen + dabei auf die Fersen fallen lassen) ungefähr 1 Minute. Spüre nach.

Du kannst auch gut beide Übungen kombinieren, wenn du magst.

Ätherische Öle – deine natürlichen Helfer für Fokus, Entspannung & viel mehr

Ätherische Öle sind kraftvolle Begleiter für Körper, Geist und Seele – 100 % natürlich, vielseitig einsetzbar und schnell wirksam. Schon wenige Tropfen können deine Stimmung beeinflussen, die Konzentration fördern oder beim Entspannen helfen. Das Beste: Sie lassen sich ganz einfach in bestehende Alltagsroutinen integrieren – beim Aufstehen, Arbeiten, Bewegen oder Einschlafen.

Zwei bewährte Allrounder sind Peppermint und Lavendel – erfrischend und aktivierend am Morgen, beruhigend und entspannend am Abend.

Peppermint – Frischekick für Körper & Geist

- Belebt bei Müdigkeit und mentaler Erschöpfung
- Fördert Konzentration und Fokus beim Arbeiten
- Kühlt bei Hitzewallungen oder Verspannungen

Routine-Tipp: 1 Tropfen in die Handflächen, verreiben und tief einatmen

Lavendel – Entspannung für Abend & Schlaf

- Beruhigt das Nervensystem und fördert innere Ruhe
- Unterstützt das Einschlafen bei Unruhe oder Grübeln
- Ideal für abendliche Routinen (auch für Kinder)

Routine-Tipp: Vor dem Schlafen 1–2 Tropfen auf Fußsohlen und Nacken

Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, wie ätherische Öle dein Wohlbefinden auf ganz natürliche Weise stärken können, schau gern auf meiner Website www.firststep-gesundheitstraining.de/aetherische-oele vorbei (einfach den QR-Code scannen).

Meridianaktivierung & Akupressur – lass deine Energie frei fließen

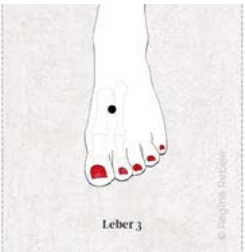
In der TCM gelten Meridiane als feine Energieleitbahnen, durch die das sogenannte Qi – unsere Lebensenergie – im Körper zirkuliert. Insgesamt gibt es 12 Hauptmeridiane, die jeweils einem Organ wie Lunge, Leber, Herz oder Magen zugeordnet sind. Sie verbinden nicht nur die Organe miteinander, sondern auch Körper, Geist und Emotionen.

Ein freier, harmonischer Fluss des Qi bedeutet Gesundheit, Vitalität und inneres Gleichgewicht. Fließt die Energie hingegen zu schwach, zu schnell oder staut sich, kann das zu Unwohlsein, Erschöpfung oder körperlichen Beschwerden führen. Das Tolle ist: Du kannst die Meridiane selbst harmonisieren – z.B. mit Bewegung wie dehnen oder schwingen, durch Klopfen oder Reiben.

Eine besonders einfache und effektive Methode ist die Akupressur: Dabei werden bestimmte Punkte entlang der Meridiane mit den Fingern gedrückt oder massiert, um den Energiefluss anzuregen und Blockaden zu lösen – ganz ohne Nadeln und jederzeit anwendbar.

Übung 1: Klopfen am Morgen – Qi in Fluss bringen, Energie wecken
Nimm einen entspannten Stand ein, Knie leicht gebeugt, lass deinen Atem ganz entspannt fließen. Klopfe mit lockerer Faust oder flacher Hand entlang der Innenseite deiner Arme vom Schlüsselbein bis zu den Fingerspitzen, dann an der Außenseite zurück bis zur Schulter. Wiederhole das am anderen Arm und klopfe anschließend die Beine von oben nach unten ab. Außen nach unten, innen nach oben.

Übung 2: Akupressurpunkt Leber 3, der "Alleskönnerpunkt"
Lage: auf dem Fußrücken mittig zwischen dem ersten und zweiten Mittelfußknochen
Akupressur: mit dem Finger/Daumen leicht bis fest drücken oder Richtung Schienbein massieren (ggf. druckempfindlich), einige Minuten, dabei entspannt atmen
Merkmale/Wirkung: beruhigend und aktivierend zugleich, krampflösend und schmerzlindernd (v.a. Kopfschmerzen), mobilisiert aufgestaute Energien, z.B. bei Stress, Wut



Neue Gewohnheiten ganz einfach im Alltag etablieren

Gewohnheiten strukturieren den Alltag und bieten Sicherheit. Damit erleichtern sie dir das Leben: Etwas, das du routinemäßig machst, weil es fest zu deinem Alltag gehört, spart Energie und Zeit. Sie lassen sich am besten etablieren, wenn sie klein, konkret und regelmäßig sind.

Je häufiger du die Übungen machst, umso mehr werden neue Pfade im Gehirn gefestigt. Das Gehirn lernt am besten aus kleinen Erfahrungen, die sich viele Male wiederholen. Besser ein paar Minuten täglich als eine halbe Stunde wöchentlich.

Neue Gewohnheiten lassen sich leichter im Alltag einbauen, wenn du sie an bestehende Routinen andockst. Hier ein paar Ideen:

- abends schon die Zutaten fürs Porridge hinstellen, dann geht's morgens schneller
- vor jeder Mahlzeit 5 tiefe Atemzüge nehmen
- morgens direkt nach dem Aufstehen oder Duschen den Körper abklopfen
- im Auto im Stau beim Ausatmen summen (darf auch ein Lied werden ;-))
- beim Zähneputzen einige Male auf die Zehenspitzen stellen und wieder auf die Fersen sinken
- in der Supermarktkassenschlange tief in den Bauch atmen
- vor Arbeitsbeginn 1 Tropfen Peppermint-Öl in die Handfläche geben, verreiben und tief einatmen
- abends auf dem Sofa Akupressurpunkt Leber 3 massieren
- zum Feierabend den Körper einige Minuten schütteln (am besten zu deiner Lieblingsmusik)

Finde heraus, was für dich funktioniert. Je besser die neue Gewohnheit zu deinem Alltag passt, umso leichter wird sie zur Routine. Erlaube dir, zu experimentieren und eigene Rituale zu entwickeln – dein Körper und dein Geist werden es dir danken.

Vielleicht magst du dir ja auch eine kleine Challenge setzen: Jede Woche eine neue gesunde Routine!

Dein nächster Schritt zu mehr Gesundheit & Wohlbefinden

Ich hoffe, dieser Mini-Guide hat dir gezeigt, wie schon wenige Minuten am Tag einen spürbaren Unterschied machen können. Die vorgestellten Routinen sind nur ein kleiner Einblick in das, was möglich ist – und sie wirken besonders dann, wenn du sie regelmäßig in deinen Alltag integrierst.

Wenn du tiefer einsteigen oder gezielt an bestimmten Themen arbeiten möchtest, begleite ich dich gerne. Gemeinsam entwickeln wir deinen persönlichen Weg zu mehr Wohlbefinden, Vitalität und Lebensqualität.

Meine Angebote

- "Feelgood" 1:1 Ernährungs- & Gesundheitstraining
Deine maßgeschneiderte Begleitung für Gesundheit, Energie und Gelassenheit – abgestimmt auf deine persönlichen Ziele.
- 5 Tage-5 Öle-Programm
Erlebe die Magie der ätherischen Öle selber! Du erhältst 5 Ölproben zu deinen Themen, Infomaterial und Video zu jedem Öl und eine abschließende 1:1-Wellness-Beratung (telefonisch oder per Zoom).
Das Programm ist kostenlos, wenn du noch kein eigenes dōTERRA-Konto hast.

Mehr Informationen findest du unter www.firststep-gesundheitstraining.de

Folge mir für mehr Impulse (einfach QR-Code scannen):

Instagram @first_step_gesundheit

Facebook @firststep.gesundheitstraining

ℹ️ Rechtlicher Hinweis:
Die Inhalte dieses Dokuments dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung durch Ärztinnen, Heilpraktikerinnen oder andere medizinische Fachkräfte. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Fragen wende dich bitte an eine entsprechend qualifizierte Fachperson. Die hier vorgestellten Methoden und Tipps sind keine Heilversprechen.

© 2025 Gaby Pardey | FirstStep Gesundheitstraining
Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Dokuments (Texte, Bilder, Grafiken) sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne schriftliche Genehmigung weder ganz noch teilweise vervielfältigt, verbreitet oder veröffentlicht werden.

Gaby Pardey
FirstStep Gesundheitstraining

www.firststep-gesundheitstraining.de
kontakt@firststep-gesundheitstraining.de
0177-7396210

First Step
— GESUNDHEITSTRAINING —