



NATÜRLICH ENTSPANNT

Finde inneren Frieden mit der **5R**-Methode

Die 5R Methode besteht aus fünf einfachen Schritten, die dich innerhalb weniger Minuten regulieren, entspannen und klarer machen. Du brauchst kein Vorwissen. Nur deinen Atem und deinen Körper.

AUF EINEN BLICK:

RAUS AUS DEM KOPF
REIN IN DEN KÖRPER
REGULIEREN
REFLEKTIEREN
REGENERIEREN



EINFÜHRUNG IN DIE 5R-METHODE

Wir leben heute fast ausschließlich im Kopf.

Zu viele Reize. Zu viel Druck. Zu viele Gedanken, die sich im Kreis drehen.

Der Körper bleibt dabei oft zurück. Er spannt an. Er fährt hoch. Er bleibt im Überlebensmodus hängen.

Der Atem ist der kürzeste Weg zurück. Direkter geht es nicht.

Die 5R Methode führt dich in fünf Schritten von mentaler Überforderung zu körperlicher Ruhe. Sie baut Spannung ab, öffnet Energie, klärt deinen Zustand und bringt dich in echte Verbindung zu dir selbst. Jeder Schritt schafft die Grundlage für den nächsten.



Raus aus dem Kopf

1

Breath of Joy

Du holst dich raus aus dem Gedankenkarussell und bringst Leben in deinen Körper. Breath of Joy ist wie ein Reset: Du lässt alten Druck abfallen und bringst frische Energie nach oben.

Wie du es machst:

Stell dich hin. Hüftbreiter Stand.

Atme in drei Etappen ein.

Immer durch die Nase:

1. Arme vor dem Körper überkreuz
2. Arme weit zur Seite - öffne dich
3. Arme nach oben strecken
4. kraftvoll durch den Mund ausatmen, Oberkörper nach unten fallen lassen, Arme ausschwingen. Wiederhole diese Übung für 2 Minuten.



Was im Körper passiert

- Adrenalin baut sich ab
- Sauerstoffzufuhr steigt
- Der Brustkorb öffnet sich
- Festsitzende Spannung beginnt sich zu lösen
- Dein Körper schaltet von „Kampf“ auf „Kontakt“ um

Wofür dieser Schritt gut ist:

Wenn du innerlich blockiert bist.

Wenn dein Tag dich erschöpft hat.

Wenn du einen schnellen Reset brauchst.

Rein in den Körper

2

Du wechselst nun vom Denken ins Fühlen.
Vom Kopf in den Körper.
Vom Überdruck in Präsenz.

Wie du es machst:

Setze dich nun aufrecht hin. Kein Anlehnen.
Füße fest auf dem Boden.
Atme 4 Sekunden ruhig durch die Nase ein.
Atme 6 Sekunden über die Nase mit
verengtem Rachen aus.
Wiederhole diese Übung für 2 Minuten.

Nach ein paar Atemzügen wirst du merken:

Der Körper beginnt zu übernehmen.
Gedanken verlieren Gewichtung.
Du sinkst in dich hinein.
Das Ausatmen wirkt wie eine Tür, die du
langsam schließt, bis es still wird. Oder
wie ein Stein, der in einen See sinkt
und die Oberfläche glättet sich danach.



Was im Körper passiert:

- Der Puls wird niedriger
- Der Muskeltonus sinkt
- Der Atem wird weicher
- Der Brustkorb entspannt
- Der Körper schaltet auf Sicherheit

Wofür dieser Schritt gut ist:

Wenn du dich abgekoppelt fühlst.
Wenn du in Gedanken steckenbleibst.
Wenn du Zugang zu dir brauchst.



R

egulieren

3

Diese Phase bringt Ruhe, Struktur und Stabilität. Du ordnest deinen inneren Zustand, ohne dich kleinzumachen.

Wie du es machst:

Bleibe sitzen

Atme 4 Sekunden durch die Nase ein.

Halte 4 Sekunden den Atem an. Kein Druck.

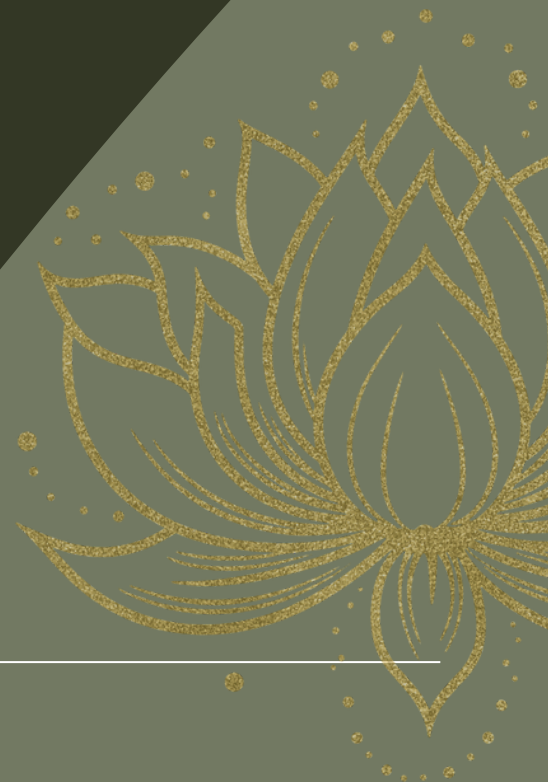
Atme 8 Sekunden durch den gespitzten Mund aus.

Bleib 2 Minuten in diesem Rhythmus.

Das Einatmen sammelt dich.

Die Atempause richtet dich aus.

Das lange Ausatmen verankert dich im Hier & Jetzt.



Was im Körper passiert:

- Der Vagusnerv bekommt klare Signale
- Der Körper stabilisiert sich
- Stresshormone werden gedrosselt
- Der Brustkorb öffnet sich weiter
- Der innere Grundturnus wird ruhiger

Wofür dieser Schritt gut ist:

Wenn du Gleichgewicht brauchst.

Wenn du dich wieder sortieren musst.

Wenn du dich stabilisieren willst.

R

eflektieren

4

Du bringst Wärme, Freundlichkeit und Weichheit in dein Gesicht.
Nicht künstlich. Nicht für andere. Sondern als Geste an dich selbst.

Das Lächeln öffnet etwas im Körper, das du mit
Worten kaum beschreiben kannst.

Wie du es machst:

Lass ein kleines, echtes Lächeln entstehen.
Die Augenmuskulatur darf weich werden.
Der Kiefer entspannt sich.
Lächle für 2 Minuten.

Dieses innere Lächeln verändert deine Haltung sofort. Es macht dich wacher und glücklicher. Und es bringt dich in Kontakt mit dem, was gerade in dir lebt. Du reflektierst nochmal deinen Tag. Suchst dir nur die Schönen Erlebnisse heraus und fühle sie mit dem Körper.



Was im Körper passiert

- Die Gesichtsmuskeln entspannt sich
- Dopamin steigt leicht an
- Die Haltung wird offener
- Das Herz wird ruhiger

Wofür dieser Schritt gut ist:

Um den Tag als transformativen Weg zu sehen.
Um dich selbst wieder glücklich zu machen.
Um das Schöne wieder zu spüren.

R

egenerieren

5

Du tust nichts.
Du steuerst nichts.
Du kontrollierst nichts.
Kein Zählen mehr.

Stille ist nicht Leere.
Stille ist Integration.

Wie du es machst:

Bleib sitzen.
Augen geschlossen halten.
Lass dich in den Moment fallen, ohne ihn festzuhalten. Fühle, wie dein Atem sich selbst bewegt. Spüre den Raum in dir, der jetzt frei ist.

Regeneration passiert nicht im Tun, sondern im Nichtstun. Halte die Stille aus. Lass sie durch dich hindurch fließen. Lebe diesen Moment, ohne ihn besser machen zu wollen. Das ist deine Regeneration.



Was im Körper passiert

- Nervensystem (Körper) sortiert sich neu
- Der Atem wird mühelos
- Die Erholung setzt ein
- Innere Stabilität steigt
- Der Kopf wird weit

Wofür dieser Schritt gut ist:

Um alles, was vorher passiert ist, zu verankern.
Um den Tag loszulassen.
Um wieder in dir selbst zu landen.

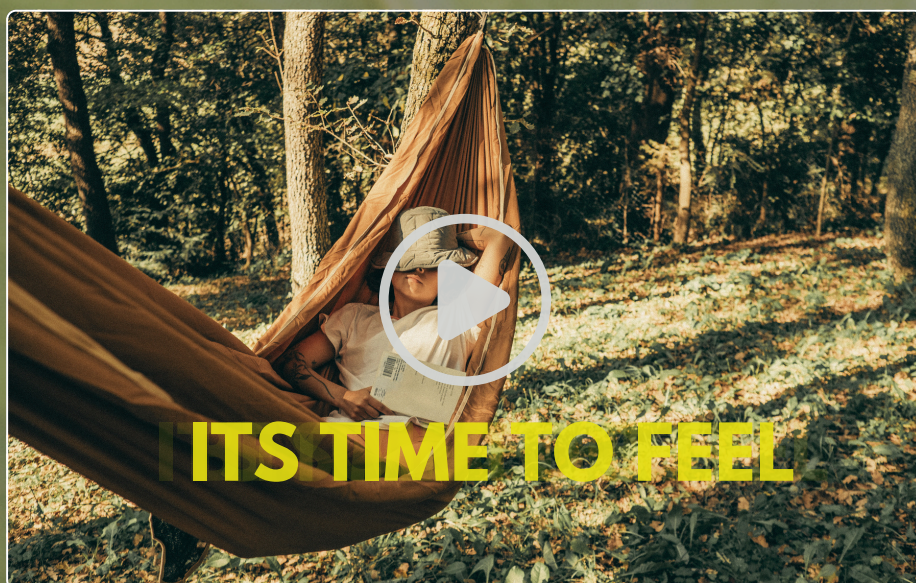


Relax - Bonus



Gratis-Entspannung- Atemsession

EIN GESCHENK FÜR DICH



Diese einfache und zugleich wirkungsvolle Atemtechnik als Audio-File hilft dir, den Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen. In nur 10 Minuten wirst du spüren, wie sich deine Atmung vertieft, deine Gedanken zur Ruhe kommen und eine wohltuende Entspannung deinen gesamten Körper durchflutet.

 [ZUR ATEM-SESSION](#)

Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren dieser beiden Techniken. Wenn du Fragen hast komme gerne über einen der dir bekannten Kanäle auf mich zu.

Mit allem was ich bin, voller Dankbarkeit 🙏 und Liebe ❤️🔥

Dein Ronny