

Die 3-Sofort Rituale

3 Minuten gegen Ess-Chaos & Anspannung

Mini-Übung für sofort
mehr Ruhe im Körper -
ohne Verbote, ohne
Perfektion.



Hinweis und rechtliche Information

Dieses E-Book und die beschriebenen Zusammenhänge zwischen Stress, Nervensystem und Essverhalten dienen der persönlichen Entwicklung, Selbstreflexion und Stressprävention. Es ersetzt keine medizinische, psychologische oder therapeutische Behandlung oder Beratung. Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt und basieren auf allgemein zugänglichem Wissen, wissenschaftlichen Grundlagen sowie persönlichen Erfahrungen.

Die Anwendung der beschriebenen Übungen und Impulse erfolgt eigenverantwortlich. Bei gesundheitlichen Beschwerden, psychischen Belastungen oder Erkrankungen wende dich bitte an Ärzt:innen oder Therapeut:innen. Es werden keine Heilversprechen oder Erfolgszusagen gegeben. Ziel dieses E-Books ist es, Bewusstsein zu schaffen, Verständnis zu fördern und einfache Wege aufzuzeigen, wie du dein Wohlbefinden im Alltag unterstützen kannst.



Wenn Essen oder andere Kompensationsmittel für dich oft eine schnelle Pause sind oder du merkst, dass du in stressigen Momenten automatisch hektisch wirst (und z.B. zu Süßem greifst), dann ist dieses Freebie für dich.



Meine Reise zu mehr Ruhe, einem entspannten Essverhalten und einem stabilen Gewicht begann mit ganz einfachen Ritualen im Alltag - unterstützt von speziellen Audios, die mir halfen, meine Gewohnheiten Schritt für Schritt zu verändern. Mit fast 50 saßen manche Muster sehr tief, und durch gezielte Reflexionen und mentale Übungen (die 95% Formel) konnte ich lernen, sie bewusst loszulassen.

Die 3-Minuten-Rituale sind ein erster, wirkungsvoller Schritt, den du direkt in deinem Alltag umsetzen kannst. Wenn du jedoch tiefer einsteigen und wirklich verstehen willst, **wie du nachhaltig mit deinem Unterbewusstsein arbeitest**, zeigt dir die „Reise der 5 Stufen der Veränderung“, wie du dein Unterbewusstsein besser verstehst und lernst, mit dir statt gegen dich zu arbeiten.

Für mehr Leichtigkeit und Klarheit in deinem Leben - um altes loszulassen und neues einzuladen.

In den 5 Stufen nutzen wir einen gezielten mentalen Prozess, der dir Schritt für Schritt zeigt, wie du die Signale und Muster deines Unterbewusstseins besser wahrnehmen und verstehen kannst. So lernst du, alte Blockaden bewusst zu erkennen und dein Unterbewusstsein von einem inneren Gegenspieler hin zu einem unterstützenden Begleiter zu nutzen.



- ☼ Die folgenden 3 Rituale helfen dir, Anspannung zu erkennen, bevor sie sich in Heißhunger verwandelt.
- ☼ Die 3-Minuten-Pause hilft dir, wieder im Körper anzukommen, Anspannung früher zu bemerken und bewusster zu entscheiden, was du brauchst.
- ☼ Die Pause ist einfach, alltagstauglich und du kannst sie immer nutzen, wenn du merkst:
„Ich weiß nicht, ob ich gerade hungrig oder gestresst bin.“

Ganz ohne Verbote. Einfach mit einem kleinen Moment nur für dich.

Hier kommen deine Rituale



✨ **Ritual 1: Ankommen (30 Sekunden)**

Lege eine Hand auf deinen Brustkorb
Atme 3× langsam ein und aus
Spüre die Bewegung unter deiner Hand

Warum das hilft:

Viele Menschen essen nicht wegen Hunger, sondern wegen Überforderung. Diese 30 Sekunden holen dich aus dem Autopilot.

✨ **Ritual 2: Der 1-Fragen-Check (1 Minute)**



Frage dich:

„Was brauche ich JETZT wirklich - Energie oder Entlastung?“

Wenn „Energie“ → vielleicht nährstoffreiches Essen, frische Luft.

Wenn „Entlastung“ → kurze Pause, Atmung oder Bewegung.

Warum das hilft:

Du trennst endlich körperlichen Hunger von emotionaler Spannung – ohne dich schlecht zu machen.

✨ **Ritual 3: Die Entlastungs-Pause (90 Sek.)**

Hier kommt deine Audio-Pause zum Einsatz. Sie führt dich durch ein kurzes Nervensystem-Ritual (You Tube Audio): [Entlastungspause](#)

Loslassen in Schultern & Kiefer. Lange Ausatmen, klare Ausrichtung: „Was ist jetzt mein nächster Schritt?“

Nachdem du die Audio gehört hast, mach deine Lieblingsmusik an und schüttel deinen Körper richtig aus.

Warum das hilft: Mit weniger Druck im Körper werden Essentscheidungen automatisch ruhiger.

Zum Abschluss





Mini-Workbook

Diese 3 Fragen helfen dir, Muster zu erkennen, bevor sich Anspannung entwickelt oder in Essdruck verwandelt.

1. *Was habe ich heute schon gebraucht, aber nicht bekommen?*

2. *Wann heute war mein Körper angespannt und habe ich es wahrgenommen?*

☐ morgens ☐ mittags ☐ abends

3. *Was hat mir in den letzten 24 Stunden gutgetan?*

Überlege dir, was dir zwischendurch weiterhin gut tun würde und welche kleine Pause du morgen einbauen möchtest:

- ☐ Ruhe
- ☐ Abstand
- ☐ Wärme
- ☐ Bewegung
- ☐ Essen
- ☐ Nähe



Dein persönliches Mantra:

„Ich darf jeden Tag kleine Pausen machen. Mein Körper muss nichts leisten, um eine Pause wert zu sein.“

Denk dran: Dein Körper braucht keine Perfektion – nur kleine Momente der Entlastung.

Bleibst du meistens nicht dran?

Wünschst du dir, nicht mehr jeden Tag neu wieder neu anfangen zu müssen?

Falls du merkst, dass es dir allein schwerfällt, wirklich dranzubleiben:
Im Flow-Guide [„Raus aus der Anspannung“](#) wartet eine [11-Tage-Challenge](#) mit Spezial-Audios, die dich Schritt für Schritt begleitet.

Genau diese Elemente machen den Flow-Guide besonders wirkungsvoll: Du lernst, wie du mit dir selbst arbeitest, statt gegen dich und spürst Schritt für Schritt mehr Leichtigkeit und Klarheit.



- ✓ Mit kleinen, alltagstauglichen Impulsen, die dir helfen, einen Rhythmus zu finden, der zu dir passt.
- ✓ Mit speziellen Audios
- ✓ Ohne Druck, ohne Perfektion, aber mit mehr Klarheit und Orientierung im Alltag.

Jeden Tag erhältst du eine kurze Übung, einen Impuls oder einen Mini-Step, der dich dabei unterstützt, bewusster mit dir umzugehen und wieder mehr innere Ruhe zu finden. Viele berichten, dass sie dadurch leichter in ihren eigenen Flow kommen – ganz ohne Überforderung.



[Flow-Guide: Raus aus der Anspannung](#)

Für Momente, in denen du dir eine zusätzliche Unterstützung wünschst, findest du im Flow-Guide drei spezielle Audios:



„Wohlfühlkörper & innere Ruhe“ – Audio zur Körperverbindung

Eine kurze, entspannende Audio, die dich dabei begleitet, wieder mehr bei dir anzukommen und bewusster wahrzunehmen, was dir gerade guttut. Hilft, Entscheidungen beim Essen bewusster zu treffen, Stress zu reduzieren.

- ▶ Ideal für alle, die Essstress, Selbstkritik oder Überforderung kennen.



„Nervensystem-Reset – 5 Minuten für dich“

Eine Mini-Pause zum Durchatmen, die dir helfen kann, innere Anspannung zu lösen und wieder klarer zu werden, bevor der Alltag dich überrollt. Ideal für den Übergang aus dem Essdruck.



„Bewusster essen“ – Audio für bewusste Essmomente

Eine kurze, sanfte Audio, die du vor dem Essen hören kannst, um aus dem Autopilot auszusteigen und deine Bedürfnisse klarer zu spüren.

Alltagstauglich, bringt dich ins Spüren vor dem Essen

Diese Audios sind kein Ersatz für professionelle Unterstützung, aber sie können dich in deinem Alltag begleiten und dir Momente von Ruhe, Orientierung und Entlastung schenken.

*„Ich weiß, was mir guttun würde, aber ich halte es nicht durch.“
Genau dafür gibt es die 11-Tage-Challenge im Flow-Guide – Mini-Schritte, die
dich auffangen, wenn der Alltag wieder dazwischenfunkt.*

Wenn du dir etwas wünschst, das dich sanft erinnert: Du darfst dranbleiben. Und du musst es nicht allein tun.



[Flow-Guide: Raus aus der Anspannung](#)

Im Flow-Guide lernst du, kleine Veränderungen Schritt für Schritt in deinen Alltag zu integrieren. Die begleitenden Audios helfen dir, positive Muster sanft zu verankern. So entsteht ein klarer Rahmen, der dich unterstützt, dranzubleiben.

Und für alle, die nicht nur Symptome beruhigen möchten, sondern das Thema wirklich an der Wurzel lösen wollen, habe ich eine 5-Stufen-Reise entwickelt, um auch die inneren Widerstände und Blockaden zu erkennen, die zu 95% unser Verhalten steuern. Du findest die Infos am Ende des PDFs.

Bonus

Essen darf entspannen. Diese Ideen im Bonus sind leicht, klar und unkompliziert – perfekt, wenn du weniger Druck und mehr innere Ruhe möchtest. Und am Ende findest du sogar noch eine weitere Meditation.

Frühstück

1. Sanfte Vanille-Birnen-Bowl

Hirse mit pflanzlicher Milch, Vanille und kleinen Birnenwürfeln köcheln. Mit etwas Mandelmus toppen – warm, erdend, beruhigend.

2. Erdbeer-Kokos-Overnight-Oats

Haferflocken, Kokosdrink, Chiasamen und geschnittene Erdbeeren verrühren, über Nacht ziehen lassen. Perfekt für stressige Morgen.

3. Süßkartoffel-Toast mit Mandelcreme

Geröstete Süßkartoffelscheiben mit Mandelmus, Banane und einem Hauch Zimt. Wärmend & nährend – ganz ohne Brot.

Mittagessen

4. Basische Buddha-Bowl

Gedämpfter Brokkoli, Karotten, rote Beete, Kichererbsen und Feldsalat. Mit einem Dressing aus Zitronensaft, Tahin und Kräutersalz.

Schnell zusammengestellt – sehr stabilisierend für dein Nervensystem.

5. Cremige Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Süßkartoffel, Ingwer, Kurkuma und Kokosmilch weich kochen und pürieren. Wärmt von innen und hält lange satt.

6. Mediterrane Gemüsepfanne

Zucchini, Tomaten, Aubergine und Oliven kurz anbraten, Basilikum und Zitronenzeste dazu. Leicht – aber sehr aromatisch.

Abendessen

7. Blumenkohlreis mit Erdnuss-Limetten-Dip

Blumenkohl reiben, kurz anbraten, mit Gurke, Frühlingszwiebel und einem milden Erdnussdressing servieren. Super leicht – ideal am Abend.

8. Warmer Linsen-Gemüse-Salat

Beluga-Linsen, gebratene Pilze, Rucola und ein mildes Balsamico-Dressing. Bodenständig und angenehm sättigend.

9. Kräuter-Zitronen-Ofenfisch (oder Tofu)

Mit Zitrone, Rosmarin und Gemüse im Ofen garen. Mild, frisch und unkompliziert.

Snacks

10. Zimt-Mandel-Crunch

Geröstete Mandeln mit Zimt und einem Hauch Kokosblütensirup mischen. Knusprig, beruhigend – perfekt gegen Nachmittagstief.

11. Mini-Gemüsewraps

Reisblätter mit Avocado, Gurke, Kräutern und Zitronensaft füllen. Super leicht & schnell.

12. Kakao-Chia-Pudding

Chiasamen in Pflanzendrink und Rohkakao quellen lassen, ein paar Beeren dazu. Für Schoko-Lust ohne Crash.



Getränke

13. Rosenwasser-Relax-Drink

Warmes Wasser mit 1 TL Rosenwasser und Zitronenscheibe – unglaublich beruhigend für Geist & Körper.

14. Golden Latte (mild)

Haferdrink, Kurkuma, Ingwer, Zimt und eine Prise Pfeffer. Stärkt und entspannt zugleich.

15. Gurken-Minze-Wasser

Ideal an heißen Tagen oder nach stressigen Stunden – kühlend, leicht und erfrischend.

Bonus: Eine weitere Mini 3 Minuten Audio findest hier: [3 Minuten](#) - Meditation für Erdung & innere Ruhe

Meine persönlichen Entspannungs-Tools

Ich liebe es, mich zwischendurch bewusst zu entspannen und auf meinen Körper zu hören. Diese Tools helfen mir dabei, vielleicht inspirieren sie dich auch:

Akupressurmatte:* Unterstützt die Entspannung und hilft, den Körper bewusst wahrzunehmen.

Duftöle: Ätherische Öle wie Lavendel oder Orange schaffen eine beruhigende Atmosphäre.

Entspannungs-Playlist: Sanfte Musik oder Naturklänge helfen, abzuschalten.

Mein Favorit: **Vagusnervstimulator***

Weitere Inspirationen:

- **Achtsamkeits-App** (z. B. „Headspace“ für geführte Atemübungen)
- **Tageslichtlampe*** (besonders hilfreich an dunklen Tagen)
- **Dankbarkeitsjournal*** (für klare Gedanken und mehr Bewusstheit)



Frage an dich:

Was tut mir gut, wenn ich wirklich loslassen will – Austausch, Ruhe oder Musik?

Rechtssicherheits-Hinweis: Dieser Abschnitt enthält ausschließlich allgemeine Wohlfühl- und Ernährungsempfehlungen. Er ersetzt keine medizinische Beratung oder Behandlung. Alle Produktbeispiele sind persönliche Erfahrungswerte, keine Heil- oder Wirkversprechen.

Deine innere Transformation beginnt dort, wo du aufhörst, gegen alte Muster zu kämpfen und anfängst, mit dir zu arbeiten – statt gegen dich.



Vielleicht hast du beim Lesen gespürt, dass es nie nur um das Essen ging. Sondern darum, wie du dich fühlst, wenn du gestresst bist. Wie du reagierst, wenn dein Nervensystem Alarm schlägt. Und wie tief verwurzelt **alte Muster** manchmal noch wirken, selbst dann, wenn du schon so viel verstanden hast.

Genau hier beginnt echte Veränderung.

Wenn du bereit bist, über reine Erkenntnis hinauszugehen und dein Unterbewusstsein wirklich mit einzubeziehen, dann begleitet dich „Die 95 %-Formel“, die Bestandteil „der 5 Stufen der Veränderung“ ist, auf die nächste Stufe deiner Reise.

Etwa **5 %** deiner Entscheidungen triffst du aktiv mit dem Verstand. Die restlichen **95 %** laufen automatisch über dein Unterbewusstsein, gespeist aus Erfahrungen, Gewohnheiten und alten Schutzmechanismen.

Diese unbewussten Programme beeinflussen, wie du auf Stress reagierst, warum du manchmal zum Essen greifst, obwohl du es gar nicht willst, und weshalb es sich so anfühlen kann, als würdest du mit angezogener Handbremse durchs Leben gehen.

Mit der **95 %-Formel**, einem Teil der **5 Stufen der Veränderung**, lernst du, dein Unterbewusstsein einzubeziehen, statt dagegen anzukämpfen. Du verstehst, was in dir wirkt und beginnst, diese inneren Muster Schritt für Schritt zu verändern.

In den **5 Stufen der Veränderung** lernst du,

✨ dein **Nervensystem zu stärken**,

✨ alte **Reaktionsmuster im Unterbewusstsein** zu erkennen und bewusst neu auszurichten,

✨ und Schritt für Schritt das zu verkörpern, was du dir innerlich schon so lange wünschst: **mehr Ruhe, Vertrauen und dein Wohlfühl-Ich**.

Diese 3 Minuten Pause schenkt dir Bewusstsein. Und die **95 %-Formel** unterstützt dich dabei, endlich langfristig neue Wege zu finden, im Einklang mit dir selbst.

Starte hier deine Reise: **Die 95% Formel: Entdecke, was dich unbewusst lenkt & finde deinen neuen Weg.**

→ Starte deine Reise: **5 Stufen der Veränderung.**
Von Erkenntnis zu echter innerer Veränderung.

Hinweis & rechtlicher Disclaimer

Dieses E-Book dient ausschließlich der Information, Inspiration und persönlichen Weiterentwicklung. Es ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder ernährungsmedizinische Beratung oder Behandlung. Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt, erheben jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder wissenschaftliche Verbindlichkeit. Die beschriebenen Methoden, Übungen und Impulse dienen der Selbstreflexion und Unterstützung im Alltag. Solltest du körperliche oder psychische Beschwerden haben, wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine qualifizierte Therapeutin bzw. einen Therapeuten. Die Autorin übernimmt keine Haftung für etwaige Nachteile, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der in diesem E-Book enthaltenen Informationen entstehen könnten.

Hinweis auf Affiliate-Links *

*Bei den Links in diesem Dokument handelt es sich um Affiliate Links. Bei einem Verkauf erhalte ich eine Provision. Auf den Preis des Produkts hat dies keinen Einfluss.

Mehr zu Imke Kleinert



Mach auch du es dir einfach und lebe einen gesunden basischen Lifestyle in Leichtigkeit. Als Autorin habe ich mehrere Bücher zur basenreichen Ernährung veröffentlicht sowie ein Online Training entwickelt.

Mit meinen Kooperationspartnern entwickle ich zudem gerne neue Ideen sowie Projekte oder schreibe für Onlinemagazine (MyPfadfinder). In meinen Coachings zur basischen Ernährung kombiniere ich Mentaltraining, um gesunde Essgewohnheiten oder das Abnehmvorhaben zu unterstützen.

Hast Du Fragen an mich? Dann schreibe mir doch einfach eine Email oder buche direkt ein [Beratungsgespräch](#). Ich freue mich auf Dich!

Mehr über meinen basischen Weg findest du auch hier: [Mein basischer Weg](#)

Viele Grüße

Imke Kleinert

Impressum

Imke Kleinert

c/o RA Matutis

Berliner Straße 57

14467 Potsdam

E-Mail: info@imkekleinert.de

Telefon: 0178 5530962

Website: <https://imkekleinert.de/>

Verantwortlich für redaktionelle Inhalte

Imke Kleinert

Von der Umsatzsteuer gemäß § 19 Umsatzsteuergesetz befreit.

Haftung für Links

Externe Links unserer Internetseite führen zu Inhalten fremder Anbieter. Für diese Inhalte ist allein der jeweilige Anbieter verantwortlich. Bei bekannt werden von Rechtsverletzungen werden diese Links umgehend entfernt.