

Dein Impuls Begleiter

11 Tage für mehr Ruhe, Bewusstsein & Balance im Alltag

**Dein persönliches
Workbook zur 11-Tage-
Challenge**



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.

Willkommen

Herzlich willkommen zu deiner 11-Tage-Challenge „*Gelassen essen*“!

In diesem Workbook begleite ich dich Schritt für Schritt dabei, bewusster mit deinem Körper, deinem Nervensystem und deinen täglichen Routinen umzugehen. Es geht nicht um große Veränderungen, sondern um die kleinen, feinen Momente, die du **im Alltag beibehalten kannst**.

Denn genau diese kleinen Schritte helfen dir, dein Nervensystem Schritt für Schritt zu regulieren, mehr Ruhe zu finden und dich wieder mit dir selbst zu verbinden.

Was dich erwartet:

- 11 Tage lang bekommst du jeden Morgen eine Meditation und eine kurze Übung, die in deinen Alltag passt.
- Einen Tagesimpuls, wie du die Praxis in deinen Alltag integrieren kannst
- Und hier im Workbook findest du alles nochmal an einem Platz und deinen Raum für Reflexion, Erkenntnisse und Fortschritt.

So nutzt du dieses Workbook

1. Lies jeden Tag den Tagesimpuls und höre die Meditation.

2. Nimm dir kurz Zeit, die Übung bewusst zu machen.

3. Nutze anschließend den Reflexionsbereich hier im Workbook, um deine Erfahrungen festzuhalten. 11 Tage commitment, diese kleinen Übungen und Meditationen durchzuführen.

4. Nach 11 Tagen wirst du spüren, wie sich kleine Veränderungen im Alltag zu mehr Balance summieren.



In den nächsten Tagen begleite ich dich dabei, dein Nervensystem zu beruhigen, bewusster zu essen und dich wieder mehr mit deinem Körper zu verbinden.

Es geht hier nicht um Verzicht oder Disziplin, sondern darum, dich selbst besser zu verstehen. Dein Körper reagiert auf Stress, Gedanken und Emotionen und genau dort setzen wir an.

Jeden Tag ganz bewusst für dich:



eine kurze Meditation (Audio auf You Tube und alle Audios gesammelt in der Telegramgruppe:)



eine einfache Übung für deinen Alltag



eine Reflexionsfrage, die dich ins Bewusstsein bringt

Kleine Schritte – große Wirkung.

Denn echte Veränderung entsteht, wenn du im Alltag beginnst, Dinge bewusst anders zu machen.

Tag 1: Ankommen & Bewusst wahrnehmen

Meditation:

Setz dich bequem hin, atme tief ein und aus. Spüre, wie dein Atem deinen Körper bewegt. Lass alle Erwartungen los – heute geht es nur ums Ankommen.

👉 Hör dir die Audio an.

Übung:

Mach heute nichts anders als sonst – aber beobachte dich beim Essen.

Wie schnell isst du? Wann bist du wirklich satt? Wie fühlt sich dein Körper an?

Reflexion:

Wann spüre ich, dass ich wirklich genug habe – körperlich und innerlich?



Tag 2: Sicherheit im Körper spüren

Meditation:

Heute lenken wir die Aufmerksamkeit auf das Gefühl von Sicherheit.

Atme tief ein und erinnere dich daran: Jetzt, in diesem Moment, bist du sicher.

👉 Audio auf You Tube.

Übung:

Lege dir mehrmals am Tag kurz eine Hand auf den Bauch.

Atme bewusst und sag dir innerlich: Ich bin sicher. Ich darf loslassen.

Reflexion:

Wann verliere ich im Alltag das Gefühl von Sicherheit – und was hilft mir, es wiederzufinden?

Tag 3: Grenzen spüren

Meditation:

Lenke deine Aufmerksamkeit auf dein inneres „Ja“ und „Nein“.

👉 Höre deine Meditation

Übung:



Sag heute bewusst einmal Nein, wo du sonst Ja gesagt hättest – liebevoll, aber klar.

Reflexion:

Wie fühlt es sich an, meine eigenen Grenzen zu respektieren?

Tag 4: Bewusst essen

Meditation:

Verbinde dich mit dem Gefühl von Dankbarkeit für dein Essen.

👉 Höre deine Meditation

Übung:

Iss heute mindestens eine Mahlzeit ohne Ablenkung – kein Handy, kein Laptop.
Beobachte, wie du kaut, schmeckst, riechst.

Reflexion:

Was verändert sich, wenn ich mir wirklich Zeit zum Essen nehme?

Tag 5: Nervensystem beruhigen durch Bewegung

Meditation:

Bewege dich sanft zu deiner Atmung – vielleicht im Sitzen oder Stehen.
Spüre, wie Bewegung Spannung löst.

👉 Höre deine Meditation

Übung:

Mach heute 3 Mal am Tag eine kleine Bewegungsminute: Schultern kreisen, Arme ausschütteln, tief durchatmen.

Reflexion:

Wie verändert Bewegung meine Stimmung oder mein Essverhalten?

Tag 6: Emotionen wahrnehmen

Meditation:

Nimm wahr, was du fühlst – ohne es zu bewerten.

👉 Höre deine Meditation. Nimm dir die paar Minuten bewusst nur für dich.

Übung:

Wenn du heute spürst, dass du aus Emotion essen möchtest – halte kurz inne, atme und frage dich:

„Was brauche ich gerade wirklich?“

Reflexion:

Welche Emotionen stehen oft hinter meinem Essverhalten?

Tag 7: Selbstmitgefühl aktivieren

Meditation:

Leg eine Hand aufs Herz. Spüre den Kontakt. Atme in dein Herz hinein.

👉 Höre deine Meditation. Nimm dir die paar Minuten bewusst nur für dich.

Übung:

Wenn du dich heute über etwas ärgerst oder kritisierst – sag dir innerlich:
Ich darf Fehler machen. Ich lerne jeden Tag dazu.

Reflexion:

Wie spreche ich innerlich mit mir, wenn etwas nicht „perfekt“ läuft?

Tag 8: Entspannung im Alltag finden

Meditation:

Heute geht's um Entschleunigung – atme langsamer, bewege dich langsamer.

👉 Höre deine Meditation. Nimm dir die paar Minuten bewusst nur für dich.

Übung:

Baue 3 bewusste Pausen in deinen Tag ein (z. B. nach dem Aufstehen, Mittag, Abend).

Nur atmen. Nur sein.

Reflexion:

Wie verändert sich mein Energielevel, wenn ich Pausen mache?

Tag 9: Vertrauen in den Körper stärken

Meditation:

Atme bewusst in deinen Bauch und erinnere dich: Dein Körper weiß, was er braucht.

👉 Höre deine Meditation. Nimm dir die paar Minuten bewusst nur für dich.

Übung:

Bevor du isst, halte kurz inne und frage dich:

„Was braucht mein Körper wirklich?“ – nicht: „Was sollte ich essen?“

Reflexion:

Wie oft vertraue ich meinem Körper – und wann mischt sich der Kopf ein?

Tag 10: Balance im Alltag finden

Meditation:

Spüre, wie Ein- und Ausatmen im Gleichgewicht sind – Geben und Nehmen.

👉 Höre deine Meditation. Nimm dir die paar Minuten bewusst nur für dich.

Übung:

Achte heute bewusst auf Balance: Arbeit ↔ Pause, Aktivität ↔ Ruhe, Tun ↔ Sein.

Reflexion:

Wo neige ich dazu, zu viel zu tun – und wo darf ich mehr loslassen?

Tag 11: In deiner Mitte bleiben

Meditation:

Spüre deinen Körper, dein Herz, deinen Atem – alles ist miteinander verbunden.

👉 Höre deine Meditation. Nimm dir die paar Minuten bewusst nur für dich.

Übung:

Erinnere dich im Laufe des Tages immer wieder: Ich bin in meiner Mitte.

Atme tief, richte dich auf, lächle.

Reflexion:

Was hat sich in den letzten 11 Tagen in meinem Alltag oder meinem Körper verändert?

Abschluss & Integration

Nach 11 Tagen hast du viele kleine Momente der Ruhe, Bewusstheit und Selbstverbundenheit gesammelt. Jetzt geht es darum, diese Erfahrungen weiterzuführen.

Diese 11 Tage sind der Anfang. Nun heißt es weitermachen.

Wenn du merkst, dass du dich ausgeglichener fühlst, bewusster isst oder dich selbst besser verstehst, dann bleib dran. Das Nervensystem liebt Wiederholung und kleine tägliche Rituale machen den Unterschied.

Meine Empfehlung:

Wähle 2–3 Übungen aus, die dir besonders guttun, und integriere sie dauerhaft in deinen Alltag.

Wenn du schon so viel über Ernährung, Diäten oder Routinen weißt und *trotzdem* immer wieder in dieselben Muster fällst, dann liegt die Lösung selten im „richtigen Plan“, sondern viel tiefer:

👉 **in deinem Unterbewusstsein.**

Denn 95 % deiner Entscheidungen entstehen dort, bevor du überhaupt bewusst nachdenkst.

Wenn du also tiefer in deine Veränderung eintauchen und dein Nervensystem langfristig stärken möchtest, findest du mit meiner [95%-Formel](#) und den **5 Stufen der Veränderung** praktische Wege, um dranzubleiben, in deinem Tempo, ohne Druck. Hier lernst du, dein Unterbewusstsein Schritt für Schritt auf innere Balance und neue Gewohnheiten auszurichten.



Dein kleiner Anker für die nächsten Wochen

Manchmal sind es nicht die großen Schritte, die etwas verändern. Sondern die **Momente dazwischen** – die zwei Atemzüge, der kurze Halt, der eine bewusste Gedanke.

Damit du auch nach den 11 Tagen weiter bei dir bleiben kannst, findest du hier ein paar kleine Bonus-Impulse, die du jederzeit nutzen kannst.

Reflexionsfrage für deinen Abend

Wenn du heute nur **eine** Frage beantworten würdest, dann diese: „Was hat mir heute gutgetan – egal wie klein es war?“ Diese Frage hilft dir, mehr Fokus auf Dinge zu legen, die dich innerlich stärken können.

Der sanfte „Neuausrichtungs-Satz“

Wähle einen Satz, der dich unterstützt und dich innerlich ausrichtet, z. B.:

- „Ich darf kleine Schritte gehen.“
- „Ich bin mir wichtig.“
- „Ich darf mir Pausen erlauben.“
- „Ich entscheide bewusst.“

Nimm diesen Satz für ein paar Tage mit – ohne Perfektion oder Druck.

Wenn du spürst, dass du mehr möchtest

Die 11 Tage geben dir einen ersten, wichtigen Zugang: Mehr Bewusstsein, mehr Ruhe, mehr Orientierung.

Wenn du dir wünschst, dein Essverhalten oder deine inneren Muster **tiefer zu verstehen** und nicht nur im Alltag zu „reagieren“, sondern innerlich neu auszurichten, dann wartet der nächste Schritt bereits auf dich:  [Der Flow-Guide](#) (E-Book „Raus aus der Anspannung“) Für alle, die die Challenge begleiten und vertiefen möchten (Hole dir als Teilnehmer der Challenge deinen Rabatt mit dem Code „CHALLENGE“).

Die 5 Stufen der Veränderung

★ Für alle, die lernen wollen,

- wie das Unterbewusstsein Entscheidungen beeinflussen kann
- wie man innere Muster erkennt
- was Loslassen im Alltag bedeutet
- wie man neue Wege behutsam verankert
(ohne Druck, ohne schlechte Gefühle, ohne Perfektionsanspruch)

Dieser Prozess ist dein Weg, wenn du langfristig etwas verändern möchtest – im eigenen Tempo und Schritt für Schritt. 🙌 [Die 5 Stufen der Veränderung](#)



Zum Schluss: Eine Erinnerung an dich

Du machst das gut.

Nicht, weil alles perfekt läuft.

Sondern weil du **bewusster wirst** – Tag für Tag.

Und genau da beginnt jede echte Veränderung.

Warum du bisher nicht durchgehalten hast

Wenn du schon so viel über Ernährung, Diäten oder Routinen weißt und *trotzdem* immer wieder in dieselben Muster fällst, dann liegt die Lösung selten im „richtigen Plan“ — sondern viel tiefer:

👉 **in deinem Unterbewusstsein.**

Denn 95 % deiner Entscheidungen entstehen dort, bevor du überhaupt bewusst nachdenkst.

Die gute Nachricht:

Du kannst diese Programme Schritt für Schritt verändern.

Viele glauben, das Problem seien fehlende Disziplin oder falsche Ernährung.

In Wirklichkeit scheitern die meisten an etwas anderem:

Dein Unterbewusstsein arbeitet noch mit alten Schutzprogrammen.

- Es hält an Gewohnheiten fest, die irgendwann mal Sicherheit gegeben haben.
- Es findet Orientierung über Wiederholung – nicht über Motivation.
- Es reagiert schneller als dein Kopf überhaupt denken kann.
- Und wenn Stress dazukommt, übernimmt das Nervensystem und trifft Entscheidungen für dich.

Deshalb fühlt es sich manchmal an, als würdest du **gegen dich selbst kämpfen**.

👉 [Die 5 Stufen der Veränderung](#)

Die 11 Tage Challenge und der Flow-Guide sind der Einstieg in ein neues Bewusstsein, die ersten Stufen deiner Veränderung. Ohne diese erste Stufe gelingt selten eine langfristige Veränderung. Die Basis, damit eine tiefen Reprogrammierungen des Unterbewusstseins möglich werden kann.

Der [Flow-Guide](#) und die Challenge begleiten dich durch die ersten neuen Reflexionen – genau dort, wo viele Menschen sonst oft abbrechen. Wenn du weiter gehen möchtest, sind dir 5 Stufen der Veränderung dein nächster Schritt.

Die 5 Stufen der Veränderung – deine eigentliche Lösung

Nach über 20 Jahren Erfahrung sehe ich immer wieder:

👉 **Veränderung passiert nicht durch Informationen.**

👉 **Veränderung passiert, wenn dein Unterbewusstsein Schritt für Schritt neu lernt.**

Genau dafür gibt es die **5 Stufen der Veränderung**, die du mit der 95%-Formel abrundest:



1 Innere Entlastung

Raus aus dem ständigen Druck — rein in Klarheit. Ohne diesen Schritt landet jede Veränderung wieder im „Ich fang wieder von vorne an“.

2 Bewusstwerden

Du erkennst, *was* dich wirklich triggert und *warum* du reagierst, wie du reagierst.

3 Loslassen und neu orientieren

Du erfährst, wie du wirklich loslassen kannst und lernst, in Mini-Momenten neue Entscheidungen vorzubereiten – nicht mit Zwang, sondern mit innerer Führung.

4 Umprogrammieren (VAK-Prozess)

Du nutzt die Sinneskanäle des Unterbewusstseins (visuell, auditiv, kinästhetisch), um neue Muster aufzubauen, die sich *automatisch* richtig anfühlen.

5 Integration & Alltag

Aus „Ich versuche es“ wird „Ich mache es ohne Anstrengung“.

Diese 5 Stufen sind der Grund, warum Menschen im Flow-Guide und der 95%-Formel nicht nur *wissen*, was ihnen gut tut — sie *tun es*.

👉 [Die 5 Stufen der Veränderung](#)

Was die 95%-Formel wirklich ist (und was nicht)

✗ kein Diät-Plan

✗ kein „Mach mehr Sport“-Programm

✗ kein schneller Motivationstrick oder oberflächliches Anti-Stress-Tool

✓ ein Weg, wie du mit Übungen, einem speziellen mentalen Prozess und einem klaren mentalen die **Sprache deines Unterbewusstseins** sprichst

✓ ein Prozess, der dich durch die **5 Stufen echter Veränderung** führt

✓ eine praktische, verständliche und alltagsnahe Umsetzung, damit Veränderungen überhaupt erst **im Inneren greifen können**

Die 95%-Formel

Wenn du bereit bist, **tief, nachhaltig und unbewusst wirksam** zu arbeiten, führt dich die 95%-Formel als letzte Stufe der Veränderung weiter. Hier setzt dein mentaler Prozess richtig an – dort, wo reine Gewohnheitsänderungen nicht mehr ausreichen.

Mit den 5 Stufen der Veränderung bekommst du:

- **Arbeit mit dem mentalen Prozess & deinen unbewussten Programmen**
- **Loslasstechniken**, um gespeicherte innere Spannung zu reduzieren
- **VAK-Vertiefung**, damit neue Programme überhaupt „ankommen“ können
- **unterbewusste Reprogrammierung**, Schritt für Schritt
- **Umsetzung & Manifestation**, die sich natürlich anfühlt statt nach „Disziplin“

Die 95%-Formel ist die **logische Fortsetzung** der Arbeit aus dem Flow-Guide – tiefer, strukturierter, nachhaltiger.

👉 [Die 5 Stufen der Veränderung](#)

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*** (Foto)

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.



Disclaimer & Rechtlicher Hinweis

Dieses E-Book erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine medizinische, psychologische oder ernährungswissenschaftliche Beratung. Es werden keine Heilversprechen gegeben. Die Inhalte dienen ausschließlich der Stressprävention, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder psychischer Belastung wende dich bitte an Ärzt:innen oder Therapeut:innen.

*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.