

Soulful Flow

8 RITUALE FÜR (FAST) JEDEN ALLTAG

FÜR MEHR ACHTSAMKEIT & GELEBTE SPIRITUALITÄT





HALLO DU!

Ich bin fest davon überzeugt, dass wir dringend mehr Menschen auf der Welt brauchen, die in eine wirkliche, herzliche Verbindung kommen. Mit sich selbst, dadurch mit den Menschen um sich herum – und mit der Welt als Ganzem.

Uns begegnen im Außen und Innen so viele kleine und große Krisen und Herausforderungen, dass sie manchmal ganz schön erdrückend wirken können. Hello Stress und Weltschmerz!

Doch gerade dann, empfinde ich es als besonders wohltuend, stärkend und nährend, wieder anzukommen. Bei mir, im Moment, im Schutz von Mutter Erde. Die Rituale, die ich in diesem E-Book mit Dir teile, sind alle von mir erprobt. Sie gehören – mal mehr, mal weniger stark – in meinen Alltag. Viele davon kann ich prima in meinen Familienalltag integrieren, ohne dafür besonders früh aufzustehen oder mir Extrazeit herauszuschlagen.

Versteh mich nicht falsch: Extrazeit für ausgedehnte Rituale und Auszeiten sind fantastisch und wichtig. Auch die nehme ich mir immer wieder. Doch in einem vollen Alltag können diese kleinen wirkungsvollen Rituale für mehr Kontinuität und regelmäßiges Innehalten sorgen. Und gerade darin kann ein großer Schatz liegen.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Lesen, Inspirationen sammeln und Austesten.

Was ist ein Ritual?

Ein Ritual ist eine Handlung, die häufig gleich abläuft, eine feierliche Atmosphäre schafft und einen hohen Symbolgehalt hat. Sie sind vollkommen unabhängig von Glaube oder Religion. Ein Ritual wird vor allem durch Deine Intention und Deine bewusste Durchführung zu einem Ritual.

Durch immer wiederkehrende Rituale in Deinem Alltag, kannst Du ein Gefühl von Sicherheit erzeugen. Bestimmte Handlungen, die Du regelmäßig wiederholst, speichert Dein Gehirn ab und kann sich an ihnen orientieren.

Für ein Ritual braucht es nicht zwingend Räucherstäbchen und großes Tam Tam. Bestimmte Hilfsmittel können ein Ritual unterstützen oder Dir helfen, Dich besser zu fokussieren.

Doch viel wichtiger ist die Intention, der Gedanke hinter der Handlung. Erst diese Bewusstmachung macht aus einer Alltagshandlung ein tatsächliches Ritual.



Wieso tun uns Rituale so gut?



Sicherheit

Durch immer wiederkehrende Rituale in Deinem Alltag kannst Du selbst ein Gefühl von Sicherheit erzeugen. Bestimmte Handlungen, die jeden Tag zur selben Zeit und im selben Ablauf wiederholt werden, speichert Dein Gehirn ab und kann sich an ihnen orientieren.

Übergänge meistern

Unser Leben ist geprägt von Übergängen – Mondwechsel. Wochenwechsel, Tag zu Nacht, Nacht zu Tag, Lebensphase zu Lebensphase, Jahreszeit zu Jahreszeit. Um unserem Geist und unserem Körper bewusst zu signalisieren, dass ein solcher Wechsel stattgefunden hat, können Dir Rituale helfen. Zum Beispiel Morgen- oder Abendrituale, Cacaozeremonien oder Frauenkreise.

Weniger Stress

Unser Gehirn kann nur eine begrenzte Anzahl an Entscheidungen pro Tag treffen. Indem Du Deinen Tag mit einem bestimmten, immer wiederkehrenden Ritual beginnst oder beendest, nimmst Du Deinem Gehirn eine ganze Menge Arbeit ab – und es kann grundsätzlich mehr Energie für andere Bereiche bleiben. Das ist jedoch ganz individuelle und Du darfst selbst für Dich schauen, was Dir gut tut!

Wie Du dieses E-Book für Dich nutzen kannst:



Dieses E-Book soll für Dich **eine Inspiration** sein. Ich kenne Deinen Alltag und Deine Strukturen nicht. Darum kann ich Dir auch keinen Fahrplan geben. Das kannst nur Du selbst. Schau Dir die Rituale an, die ich vorstelle und entscheide, welche für Dich in Frage kommen. Wenn Du magst, **mache die Rituale zu Deinen eigenen** und passe sie an Deine Bedürfnisse und Vorlieben an.

Ich stelle Dir in diesem E-Book eine Reihe verschiedener Rituale vor. Es sollte nicht Deine Intention sein, jedes einzelne in Deinen Alltag zu integrieren. **Teste Dich aus** und prüfe für Dich, welche gut zu Dir und zu Deinem Leben passen.

Versuche, den Druck so weit wie möglich draußen zu lassen.

Die beschriebenen Rituale habe ich mit einer **ungefähren Zeit-spanne** versehen. Die "kürzeren" Rituale findest Du zu Beginn, die "längeren" am Ende. Diese Angaben sollen Dir als Anhaltspunkt dienen. Jedes Ritual lässt sich natürlich beliebig ausdehnen.

Außerdem gibt es zu jedem Ritual einen Hinweis, **welche Hilfsmittel Du benötigst** bzw. Welche Hilfsmittel optional sind. Die meisten davon wirst Du bereits im Haus haben oder Du kannst sie einfach und kostengünstig besorgen.

Und zu guter Letzt: **Habe Spaß!** Jedes Ritual, das Du für Dich praktizierst, darf Dich stärken, nähren und mit Freude füllen. Denn so kannst Du diese neue Energie und Kraft mit in Deinen weiteren Alltag nehmen.



01 | DANKBARKEIT VOR DEM EINSCHLAFEN

Jeden Tag begegnet uns eine ganze Menge. Da kann es eine beruhigende und erdende Wirkung haben, ihn noch einmal zu reflektieren und so unserem Unterbewusstsein dabei zu helfen, ihn zu verarbeiten. Dabei dann auch noch den Fokus auf die Dinge zu lenken, für die wir dankbar sind lässt uns zufriedener in den Schlaf sinken.

Nimm Dir fünf Minuten, um mindestens fünf Dinge aufzuschreiben, für die Du am Tag dankbar warst: Was hat Dich glücklich gemacht? Worauf kannst Du stolz sein? Wer oder was hat Dein Herz erfreut oder Dir eine Last abgenommen?

Schreibe Deine Gedanken nicht nur schnell auf, sondern versuche für jeden einzelnen Punkt wirklich Dankbarkeit zu spüren. Vielleicht magst Du nach dem Schreiben eine Hand auf Dein Herz legen und Deine Worte noch für einen Moment betrachten.

Wenn Du gerade keinen Zettel oder Stift zur Hand hast, kannst Du all das natürlich auch in Gedanken für Dich durchgehen und Dir vorstellen, wie Du alles in Deinem inneren Dankbarkeitstagebuch abspeicherst.

5 Minuten

Stift und Papier (optional)

02 | SELBSTMASSAGE

Unser Nervensystem reagiert auf liebevolle Berührung in den meisten Fällen positiv. Dabei ist es gleich, ob wir von einer geliebten Person oder von uns selbst berührt werden.

In dem wir uns selbst berühren, können wir uns selbst Wertschätzung und Achtung entgegenbringen. Außerdem kann Selbstmassage auch die Körperwahrnehmung unterstützen.

Nimm etwas Handcreme, Lotion oder Körperöl und beginne damit, einen Bereich Deines Körpers liebevoll und achtsam einzucremen und sanft zu massieren. Wenn Du nichts von all dem bei Dir hast, streiche so sacht und achtsam über Deine Haut.

Du kannst mit Deinen Händen oder Füßen beginnen. Vielleicht magst Du aber auch Deine Arme, Deine Beine, Deinen Bauch oder Deine Brüste massieren.

Schenke dem Körperbereich, den Du massierst, Deine volle Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Sei so liebevoll, sanft und achtsam wie Du kannst. Vielleicht magst Du Dich zum Ende auch noch einmal bei dem entsprechenden Körperteil bedanken.

5 Minuten (+)

*Handcreme, Lotion oder Körperöl
(optional)*

03 | HERZENSFEUER ENTFACHEN

Ich mache dieses Ritual in der dunkleren Jahreszeit am liebsten am Morgen, in den Sommermonaten am liebsten am Abend.

Nimm eine Kerze (es kann auch ein einfaches Teelicht sein) und halte sie für einen Moment in der Hand. Nun gib einen Wunsch oder eine Qualität in diese Kerze hinein. Was brauchst Du für den Tag? Was wünschst Du Dir heute? Welchen Wunsch für den Tag magst Du in die Welt geben?

Stell Dir vor, wie genau das über Deine Arme und Hände in die Kerze fließt. Stelle die Kerze wieder ab und zünde sie mit vollem Bewusstsein an und stell Dir vor, wie damit Dein Wunsch oder Deine Qualität belebt und "entzündet" wird.

Wenn Du magst, beobachte noch für ein paar Augenblicke die flackernde Flamme. Dann lasse die Kerze brennen oder puste sie wieder aus.

5 Minuten

Kerze, Streichhölzer



04 | BARFUSSLAUFEN

Wusstest Du, dass Barfußlaufen super gesund ist? Zum einen für die Muskulatur in unseren Füßen. Zum anderen, sagt man, dass Giftstoffe über die Fußsohlen abgegeben werden. Und das geht ohne Socken und Schuhe natürlich am besten!

Du kannst das bewusste Barfußlaufen im Haus oder in der Natur praktizieren.

Spüre den Boden unter Deinen nackten Füßen. Nimm wahr, wie sich der Untergrund anfühlt. Dann laufe für ein paar Minuten umher. Lasse Deine Füße entscheiden, wohin sie laufen möchten. Versuche die Füße jedes Mal ganz bewusst von der Ferse bis zu den Zehen bewusst abrollen zu lassen.

Wenn Du magst, stelle Dir vor, wie alles Verbrauchte von Deinem Herzen über Deinen Körper in Deine Füße und von hier hin in den Boden fließt. Bleibe zum Ende des Rituals noch einmal für einen Moment stehen und spüre, ob und was sich in Dir verändert hat.

5 Minuten (+)

— — — —

05 | INTUITIVES BEWEGEN

Schütteln, Springen, Tanzen – all das hilft, Verspannungen zu lösen, Altes und Angestautes gehen zu lassen, die Energie wieder ins Fließen zu bringen.

Schaffe Dir etwas Platz, spiele Dein Lieblingslied ab und dreh die Musik auf (falls Du andere Menschen stören könntest, nimm einfach Kopfhörer) und bewege Dich. Es ist egal, wie Du aussiehst, lasse Deinen Körper entscheiden. Vielleicht hüpfst Du nur auf der Stelle, vielleicht fließt Du ganz sacht durch den Raum. Alles ist richtig.

Halte nach Deinem Tanz für einen Moment inne und spüre in Dich hinein. Was hat sich verändert? Ehre das für einen Moment.

[Meine liebsten Songs zum Tanzen auf Spotify findest Du hier.](#)

10 Minuten (+)

Musik, Kopfhörer (optional)

06 | JOURNALING

Ich bin ein großer Fan vom Journaling. Das ist eine Technik, bei der wir unsere Gedanken, Gefühle, Ängste und Sorgen aus unserem Herzen auf das Papier bringen können.

Es braucht zu Beginn vielleicht etwas Übung, doch je häufiger Du journalst, desto leichter wird es Dir fallen.

Nimm Dir einen Stift und Papier und stelle Dir einen Wecker. Entweder, Du nutzt eine Reflektionsfrage, die Du dann ganz intuitiv für Dich beantwortest. Oder Du beginnst einfach zu schreiben. Das, was kommt darf auf das Papier.

Es geht hierbei nicht um Grammatik oder Stil. Vielleicht schreibst Du nur einzelne Worte auf oder Stichpunkte. Vielleicht schreibst Du vollkommen zusammenhanglos. Vielleicht fließt ein ganzer Roman aus Dir heraus. All das ist richtig und vollkommen in Ordnung.

Am Ende des E-Books findest Du 10 Journaling-Fragen und Impulse, die ich mir regelmäßig zur Hilfe nehme.

10 Minuten (+)

Stift und Papier



07 | TEE-ODER CACAOMOMENT

Eines meiner liebsten Alltagsrituale ist das bewusste Trinken. Bevor ich mich auf den Weg mache, um meinen Sohn aus der Kita abzuholen, nehme ich mir fast jeden Tag 10-15 Minuten, um ganz bewusst und in Ruhe ein Getränk zu trinken. Das hilft mir dabei, den Arbeitsvormittag abzuschließen und bewusst eine Brücke zur Kinderzeit zu schlagen.

Bereite Dir einen Tee oder einen Cacao zu. Betrachte schon die Zeit der Zubereitung als Teil Deines Alltagsrituals. Lausche dem Wasserkocher, rieche den Tee oder Cacao. Wähle Deine Tasse bewusst aus. Bereite Dein Getränk mit liebevoller Aufmerksamkeit zu.

Und dann trinke ohne Ablenkung. Kein Handy, kein Laptop, am besten auch kein Buch. Einfach nur Du und Dein Getränk. Nimm wahr, wie das Getränk schmeckt. Wie es aussieht. Was Du beim trinken fühlen kannst.

Bedanke Dich bei Mutter Erde, dass sie Dir diesen Moment ermöglicht – denn sie stellt Dir die Blätter, die Blüten oder den Cacao zur Verfügung. Wenn Du magst, stelle Dir einen Wecker. Oder betrachte Dein Ritual als beendet, wenn Dein Getränk leer ist.

Am Ende des E-Books findest Du meine liebste Stressfrei-Teemischung & das Rezept für einen tollen Entspannungscacao.

10-15 Minuten (+)

Tee oder Cacao, Deine Lieblingstasse

08 | BEWUSST SPAZIEREN

Bewegung ist wichtig, darüber sind wir uns sicher einig. Wie oft nimmst Du Deine Bewegungen allerdings ganz bewusst wahr? Wie oft siehst Du Deinen Körper als Hilfsmittel, um von A nach B zu kommen?

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk, eine fantastische Erfindung der Natur. Bewusste Bewegung kann uns dabei helfen, uns unserer Selbst bewusst zu werden und dadurch unser Nervensystem zu regulieren.

Nimm Dir rund 20 Minuten Zeit, um ganz bewusst spazieren zu gehen. Lass Dir Zeit. Es geht nicht um die Strecke, die Du zurücklegst, sondern um die Erfahrung. Wie fühlen sich Deine Füße beim Abrollen an? Was tun Deine Arme? Was kannst Du riechen, hören, sehen, spüren? Welche Gedanken und Gefühle nimmst Du wahr?

Wenn es Dir schwerfällt, bewusst zu spazieren, nutze gerne meine **[kostenfreie angeleitete Gehmeditation!](#)**

20 Minuten (+)



10 JOURNALING IMPULSE

Welche Gefühle und Gedanken kann ich heute in mir wahrnehmen?

Worauf freue ich mich heute (in dieser Woche/ in diesem Monat/ in diesem Jahr)?

Was brauche ich heute, um in meiner Mitte bleiben zu können?
Was kann mich dabei unterstützen? Was kann ich mir heute Gutes tun?

Welche Werte sind mir in meinem Leben wichtig?
Lebe ich tatsächlich integer nach diesen Werten?

Worauf möchte ich heute (in dieser Woche / in diesem Monat / in diesem Jahr) meinen Fokus richten?

Wenn mein Körper heute mit mir sprechen würde: Was würde er mir sagen bzw. sich von mir wünschen?

Für was oder wen bin ich heute dankbar?

Worauf kann ich heute (in dieser Woche / in diesem Monat/ in diesem Jahr) so richtig stolz sein? Was habe ich gemeistert?

Was lief heute (in dieser Woche/ in diesem Monat/ in diesem Jahr) nicht so wie gewünscht? Was kann ich daraus lernen? Was könnte ich beim nächsten Mal anders machen?

Wenn ich mich selbst ganz liebevoll und vorurteilsfrei betrachte:
Was sehe ich dann?

STRESSFREI TEEMISCHUNG

Für ca. 8 Tassen

3 EL Zitronenmelisse
2 EL Brennesselblätter
1 EL Brombeerblätter
1 EL Lavendelblüten
1/2 EL Goldrute

Mische die Kräuter in einer Dose. Übergieße je Tasse etwa 1 EL der Mischung mit kochendem Wasser. Zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

ENTSPANNUNGS CACAO

Für 1 Tasse

max. 15g Rohkakao von hoher Qualität

100-150ml kaltes Wasser

1-2 TL Kokosblütenzucker

1/2 TL Kurkuma

1/4 TL Zimt

1 Prise Kardamon

1 Prise (Rosen-)Salz

Hacke den Cacao in kleine Stücke.

Gib den Cacao mit dem Wasser in einen Topf und füge die Gewürze hinzu.

Erhitze den Cacao langsam und vorsichtig. Er sollte nicht kochen! Stelle Dir vor, wie Du beim umrühren viel Liebe hineinfließen lässt.

Wenn Du magst, kannst Du den Cacao zum Ende hin noch mit einem Pürierstab mixen, damit er cremiger wird.

© / Copyright: 2023 Ann-Christin Schmitt-Rogalla

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des E-Books vorbehalten. Kein Teil des E-Books darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Folge Ann-Christin Schmitt-Rogalla auf
Instagram @soulful.flow
Facebook @soulfulflowhealing

Bei Fragen kannst Du Dich ganz einfach per E-Mail an
hallo@soulful-flow.com melden!

Fotografien:
Grit Siwonia | Ann-Christin Schmitt-Rogalla