

CHEAT SHEET

Mum First

5-MINUTEN-ATEMPAUSE

Dein Mini-KI-Reset im Alltagschaos

Dein Mama-Alltag ist Chaos pur? Diese 5-Minuten-Atempause hilft dir, runterzufahren – ganz ohne Yoga oder Räucherstäbchen.

Prompt zum Kopieren:

"Erinnere mich täglich daran, meine 5-Minuten-Atempause zu machen – aber bitte mit einem kleinen Motivationsboost! Formuliere die Erinnerung jeden Tag ein bisschen anders – mal humorvoll, mal achtsam, mal mit einem Augenzwinkern. Verwende dabei abwechselnd folgende Elemente:

1. Eine kleine Alltagsszene, die zu meiner Situation passt (z. B. [Kindergeschrei], [Zoom-Meeting], [Wäscheberg]).
2. Eine Mini-Erinnerung an die Atemtechnik: Bsp. Einatmen 4 – Halten 2 – Ausatmen 6. Variiere in den verschiedenen Atemtechniken.
3. Eine positive Affirmation oder humorvolle Motivation (z. B. [„Du darfst Pause machen – auch Helden brauchen Luft.“]).

Ziel: Die Pause soll sich jedes Mal wie ein kurzer Neustart anfühlen – leicht, humorvoll und machbar.

Erinnerungszeit: [Wochentage und Uhrzeit festlegen, z. B. Montag-Freitag, 11:30 Uhr]

Format-Vorschlag für jeden Tag:

- Titel: [z. B. „Mini-Reset für dich“ oder „Atempause Incoming“]
- Text: 1-2 Sätze mit Alltagsszene + Atemanleitung + Motivation
- CTA: [z. B. „Timer auf 5 Minuten stellen und atmen!“]

Bonus: Gib mir am Freitag ein kurzes Wochen-Feedback – „Wie fühlst du dich nach 5 Tagen Atempause – mehr Fokus oder noch Chaos?“

Optionale Anpassungen:

- [Anzahl der Wiederholungen pro Woche]
- [Tonfall bevorzugt: humorvoll / achtsam / motivierend / liebevoll]
- [Sprachstil: Du-Form / Ich-Form]
- [Plattform, auf der die Erinnerung erscheint: z. B. WhatsApp, Notion, ChatGPT, Slack]

TIPPS & TRICKS

Alles in den eckigen Klammern [so wie das hier] ist dein persönlicher Spielplatz ✨ – einfach anpassen, austauschen oder weglassen, ganz wie du's brauchst.



@WorkingMumAI