

Dein Mini-Ruhepol für unterwegs

Weißt du, was mich in stressigen Zeiten am meisten entspannt? Ein kleiner Moment nur für mich – mit einem Kaffee in der Hand und dem Gefühl, dass gerade niemand etwas von mir erwartet.

Genau so einen Moment möchte ich dir schenken. Mit meinem kostenlosen Mini-Ruhepol: 3 einfache Tools, die dich im Alltag sofort runterholen – ohne Räucherstäbchen, ohne stundenlange Meditation, einfach so.

Einfach du. Einfach Ruhe.



Die 3 besten Tools für mehr Entspannung unterwegs:

- 5-5-5 Atemtechnik: Atme 5 Sekunden ein, halte den Atem 5 Sekunden an, atme 5 Sekunden aus – und wiederhole es für 1–2 Minuten. Bringt dich sofort ins Hier und Jetzt.
- Mini-Meditation: Schließe für 60 Sekunden die Augen und konzentriere dich auf alle Geräusche um dich herum. Einfach nur hören, ohne zu bewerten. Perfekt für den schnellen Ruhe-Moment im Café oder im Auto.
- Dankbarkeits-Notiz: Schreibe unterwegs 3 Dinge in dein Handy, für die du gerade dankbar bist. Egal, wie klein – diese Übung verändert sofort deine Energie.



Wer bin ich überhaupt?

Antonia Pointinger

Malerin, Chaotin, bodenständig, strukturiert, gemütlich.

Klingt nach Chaos? Funktioniert aber wunderbar.

Früher dachte ich, ich müsste alles schaffen, immer mehr draufpacken. Nebenjob? Klar. Betriebsratschefin? Na logo. 80-Stunden-Woche? Kein Problem. Bis ich zusammenklappte.

Ich habe die Signale meines Körpers ignoriert, war gefangen im Hamsterrad. Nein sagen? Pausen machen? Das kannte ich nicht. Ich dachte, ich brauche mehr Power – nicht mehr Ruhe. Kommt dir das bekannt vor?

Während ich mich aus meinem Burnout zurückkämpfte, habe ich gelernt, mir Pausen zu gönnen. Und ich habe entdeckt, wie sehr Malen und Zeichnen mich erden – was Farben in mir bewirken. Klassische Meditation? Nichts für mich – machte mich nur unruhig. Also hab ich mir andere einfallen lassen.

Dann habe ich gemerkt: Ich bin nicht allein. Vielen Frauen in meinem Umfeld fehlte ein Raum, in dem sie einfach mal sie selbst sein konnten. Wo sie nicht tough wirken mussten, sondern auch sagen durften: „Ich bin erschöpft.“

So entstand die Idee für Café Ruhepol – ein virtueller Raum, in dem Businessfrauen und Führungskräfte sich entspannt austauschen, Masken fallen lassen und neue Wege entdecken. Mit kreativen Ansätzen, ehrlichem Feedback und guten Gesprächen.

Komm vorbei!

👉 Facebook: [Antonia Pointinger](#)

✉️ Mail: CafeRuhepol@antoniapointinger.de

Ich freue mich auf dich! 😊

