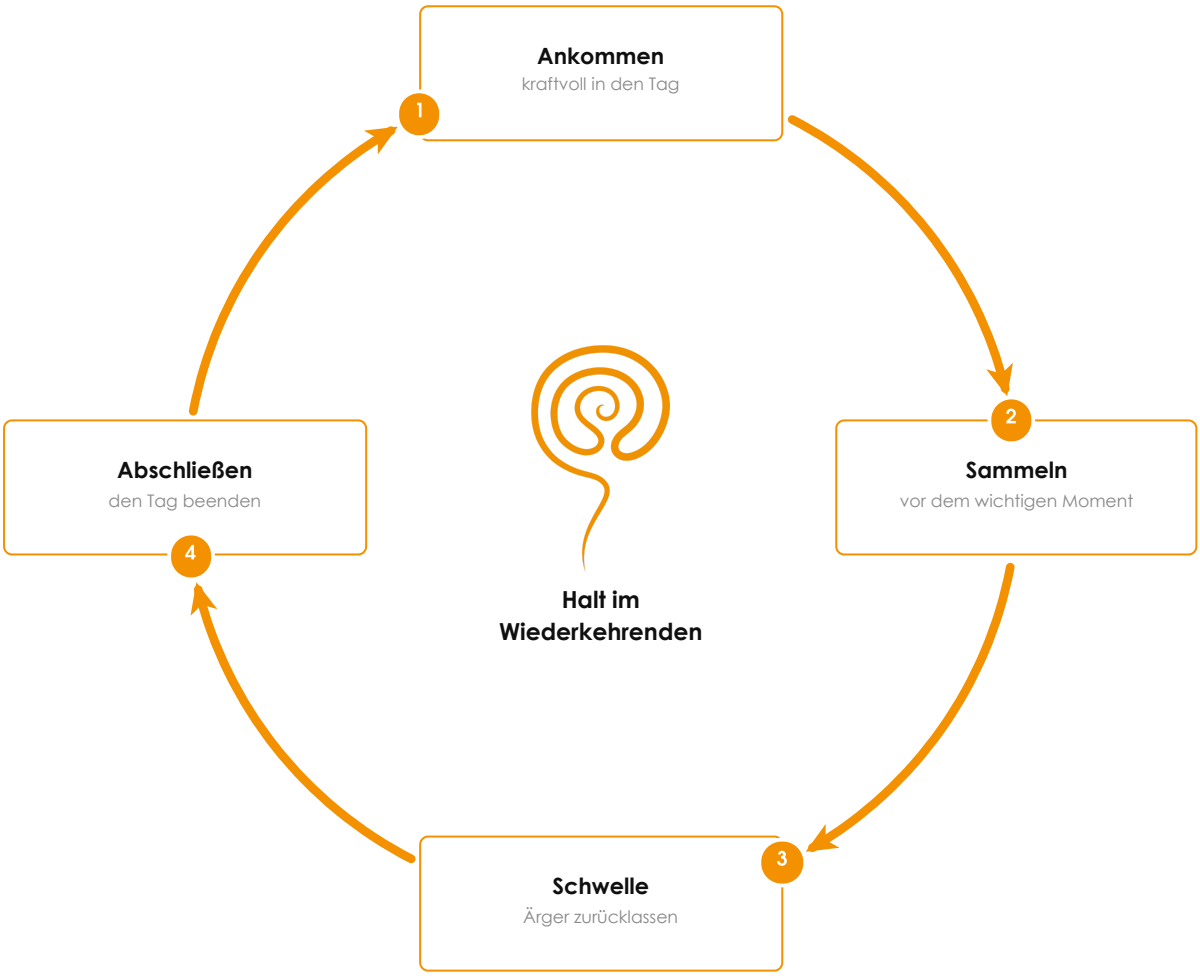
HANNES MUR
mental.power 5.8

Rituale, die Halt geben

Kraftvoll starten, gesammelt auftreten, bewusst wechseln · Arbeitsblatt

Ein Ritual ist eine kleine Handlung, die Du immer gleich und ganz bewusst ausführst. Gerade weil sie sich wiederholt, gibt sie Sicherheit, wenn um Dich herum vieles unruhig ist. Spitzensportler nutzen Rituale vor dem Start, um sich zu sammeln. Du kannst das im Alltag genauso: am Morgen, vor einem wichtigen Termin, beim Wechsel von einer Aufgabe zur nächsten. Dieses Blatt hilft Dir, Deine eigenen Rituale zu finden.



Vier Momente für ein Ritual · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Bestand aufnehmen
Schau auf Seite 2, welche Rituale Du schon hast und welche Dir verloren gegangen sind.

2 Eigenes bauen
Entwirf auf den Seiten 2 bis 4 Rituale, die zu Dir passen. Kopiere nicht, was andere tun.

3 Zwei Wochen testen
Probier zwei Rituale 14 Tage lang aus und behalte, was Dir wirklich Halt gibt.

> **Gut zu wissen:** Ein Ritual wirkt nicht durch große Bedeutung, sondern durch Wiederholung und durch Deine Aufmerksamkeit dabei. Ein Ritual, das Du nebenbei abspulst, wird zur bloßen Gewohnheit.

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

1 Was ein Ritual ausmacht

Prüf an diesen fünf Merkmalen, ob etwas ein Ritual ist oder nur eine Gewohnheit. Trag dann ein, welche Rituale Du heute schon pflegst.

Gleich	**Bewusst**	**Kurz**	**Eigen**	**Mit Zeichen**
jedes Mal derselbe Ablauf	mit voller Aufmerksamkeit	oft genügen Sekunden	zu Dir passend, nicht kopiert	eine Geste, ein Wort, ein Gegenstand

MEIN RITUAL	WANN	WAS ES MIR GIBT	BEHALTEN	ÄNDERN
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐

Rituale, die ich früher hatte und gern wieder aufnehmen möchte

2 Ankommen: mein Start in den Tag

Die ersten Minuten prägen den Ton des Tages. Kreuz an, was Dich anspricht, oder erfinde etwas Eigenes. Wenige Minuten genügen.

☐ ans offene Fenster treten und durchatmen ☐ ein Glas Wasser trinken ☐ ein paar Minuten Bewegung

☐ Kaffee in Ruhe, ohne Handy ☐ die drei wichtigsten Dinge des Tages notieren ☐ meine Affirmation sagen

Mein Morgenritual in drei Schritten

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

3 Sammeln: vor dem wichtigen Moment

Kurz bevor es darauf ankommt, steigt die Anspannung. Hände werden feucht, der Atem wird flach, die Gedanken springen. Ein Ritual, das Du gut eingeübt hast, holt Dich in diesem Moment zu Dir zurück. Bau es aus vier Bausteinen.

Dafür brauche ich es

☐ Präsentation ☐ Verhandlung ☐ Prüfung ☐ Wettkampf ☐ schwieriges Gespräch
☐ Bewerbung ☐ Auftritt auf der Bühne

BAUSTEIN	WAS ICH TUE
Körper Haltung, Bewegung, Lockern	
Atem Rhythmus, Zählen, Ausatmen	
Kopf ein Satz, ein Bild	
Zeichen Geste, Gegenstand, Berührung	

Mein Ablauf Schritt für Schritt

1

2

3

4

5

Wie lange dauert es? Wo mache ich es?

Wann übe ich es in Ruhe?

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

4 Die Schwelle

Ärger aus dem letzten Termin wandert gern in den nächsten mit. Leg Dir eine sichtbare Linie fest, etwa eine Türschwelle, einen Treppenabsatz oder die Autotür. Davor darfst Du Dich kurz ärgern. Beim Überschreiten lässt Du es bewusst zurück und sammelst Dich für das Neue.

Meine Schwelle

Was ich dort zurücklasse

Wie ich mich beim Überschreiten sammle: Atem, Satz, Bewegung

5 Abschließen

Auch der Arbeitstag braucht ein klares Ende. Ausführlich dazu findest Du mehr im Blatt „Lohnende Pausen und echter Feierabend“. Hier genügt ein Satz:

Mit diesem Zeichen beende ich meinen Arbeitstag

6 Zwei Wochen testen

Wähle zwei Rituale aus diesem Blatt und hak jeden Tag ab, an dem Du sie bewusst ausgeführt hast.

RITUAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Was ich nach 14 Tagen bemerke

DENKEN

Frag Dich, welcher Moment Deines Tages am meisten Halt braucht. Dort beginnt Dein erstes Ritual.

FÜHLEN

Spür während des Rituals bewusst nach: Wird der Atem ruhiger, die Schulter lockerer?

HANDELN

Starte klein. Ein Ritual von dreißig Sekunden, täglich, wirkt mehr als ein großes, das ausfällt.

Angeregt durch „Erfolgsrezepte für mentale Stärke“ von Antje Heimsoeth, in eigenen Worten. Gliederung, Grafik, Fragen und die Impulse zu DENKEN, FÜHLEN, HANDELN sind ergänzte Anregungen.

+39 329 2806542 · hannes@mental-power.it

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.