5-Minuten-Routine für Gesicht, Kopf & Nacken

Diese kurze Routine hilft dir, wach, klar und entspannt in den Tag zu starten. Arbeite ruhig, ohne Eile, und atme während der gesamten Übung tief und gleichmäßig.

Minute 1 – Augen aktivieren & entspannen

Hände wärmen:

Reibe deine Hände kräftig aneinander, bis sie angenehm warm sind.
Lege die warmen Handflächen sanft über deine geschlossenen Augen.
Wiederhole dies insgesamt drei Mal:

- Hände reiben
- Augen bedecken
- Wärme spüren

Schau anschließend kurz in die Ferne und danach auf etwas ganz Nahes.

Augenhöhlen abklopfen

Klopfe mit Fingerkuppen oder Fingerknöcheln sanft rund um die Augenhöhlen:
unter den Augen entlang, über die äußeren Augenwinkel bis zu den Brauen.

Minute 2 – Gesicht & Mundbereich lockern

Gesicht massieren:

Lege beide Handflächen an dein Gesicht und massiere es mit sanften kreisenden Bewegungen.
Arbeite gleichmäßig von unten nach oben und wieder zurück.
Wiederhole die Bewegung etwa zehn Mal.
Mundbereich reiben
Halte eine Hand waagerecht vor den Mund und reibe sanft von links nach rechts.
Der Kopf bleibt ruhig.
Wechsle anschließend die Hand.

Minute 3 – Nase & Stirn entspannen

Nasenrücken ausstreichen:

Lege drei Finger auf den Nasenrücken und streiche langsam nach oben bis zur Stirn.
Arbeite mit mittlerem Druck und ruhigen Wiederholungen.
Wechsle danach die Hand.

© ChatGPT

Stirn glätten

Lege die Hand quer auf die Stirn und streiche langsam von links nach rechts und wieder zurück.
Stelle dir vor, du glättest Spannung, Gedanken und Stress aus deinem Gesicht.

Minute 4 – Ohren, Hals & Nacken aktivieren

Vor und hinter den Ohren massieren:

Lege beide Hände vor und hinter die Ohren und massiere den Bereich mit kleinen Bewegungen.

Hals ausstreichen

Streiche langsam über Hals und Kieferbereich – von oben nach unten.
Nacken massieren
Reibe mit einer Hand den Nackenbereich.
Wechsle anschließend die Seite.
Atme dabei tief ein und langsam wieder aus.

Minute 5 – Kopfhaut & Abschluss

Kopfhaut „durchkämmen“:

Fahre mit allen zehn Fingerspitzen langsam über die Kopfhaut – von der Stirn bis zum Hinterkopf.

Hinterkopf klopfen

Lege beide Hände an den Hinterkopf und klopfe sanft und rhythmisch.

Zähne, Zunge & bewusster Abschluss

Lasse die Zähne leicht aufeinander klappern.
Kreise die Zunge langsam im Mundraum.
Schlucke anschließend bewusst den entstandenen Speichel.
Atme zum Abschluss tief ein und langsam aus.

Abschluss

Bleibe für einen Moment ruhig sitzen oder stehen.
Spüre dein Gesicht, deinen Atem und deine innere Ruhe.

Diese 5-Minuten-Routine kann morgens zur Aktivierung oder zwischendurch zur Entspannung genutzt werden.

© ChatGPT