



DIA RITUAL

— A ritual of calm —

Dia Ritual steht für sanfte Rituale im Alltag

Die Essenz

Dia Ritual verbindet Körpergefühl, Atmung und Achtsamkeit zu einem einfachen Moment der Entlastung.

Yoga. Atem. Meditation.

Ein ruhiger Moment statt einer weiteren Aufgabe.

Dia Ritual steht für sanfte Yoga-, Atem- und Meditationsrituale, die Frauen mehr **Ruhe, innere Balance und bewusste Selbstfürsorge** im Alltag schenken.



Sanft

Kein Leistungsdruck, keine Optimierung.



Einfach

Passt in jeden Alltag, auch in kleine Momente.



Erlaubend

Gibt Frauen die Erlaubnis, kurz bei sich zu sein.

DIE BRANDSTORY

Wie Dia Ritual aus Yoga ein ruhiges Gegenritual macht

Ruhe

Ein Moment der Stille inmitten des Lärms.

Rückverbindung

Vom Außen zurück ins Innen kommen.

Ritual

Kleine, wiederkehrende Momente der Selbstfürsorge.

Markenkern: Dia Ritual schenkt Frauen einen ruhigen Moment im Alltag, in dem sie wieder bei sich selbst ankommen. Es ist kein weiteres To-do — es ist ein sanftes Ritual, das Frauen daran erinnert, kurz innezuhalten, zu atmen und wieder Verbindung zu sich selbst aufzunehmen.

Was macht Dia Ritual besonders?

Dia Ritual ist kein Fitness-, Yoga- oder Selbstopimierungsprogramm, sondern ein **sanftes Gegenritual zum hektischen Alltag**. Es gibt Frauen, nicht noch eine Aufgabe, sondern die **Erlaubnis, kurz anzuhalten**.

Positionierung: Dia Ritual verkauft ein ruhiges Gegenritual zum hektischen Alltag.

Das Angebot

- Mini Rituale für sofortige Entspannung
- Ganz klassisches Yin Yoga
- Content zu Stress, Schlafproblemen, innerer Unruhe
- Geführte Meditations-Audios
- Live Yoga und Meditations-Sessions
- Klangrituale

Meditations-Audios mit Binauralen Beats

Geführte Meditationen mit **binauralem Sound**, sanfter Stimme und kleinen Körperankern.

Für Abende, an denen du nicht abschalten kannst und trotzdem nicht noch mehr leisten willst.

Binauraler Sound

Frequenzen, die das Nervensystem sanft in Ruhe begleiten.

Sanfte Stimme

Einladend, warm, ohne Druck oder Coaching-Lärm.

Körperanker

Kleine Gesten, die sofort ins Spüren führen.



ZIELGRUPPE

Die Dia-Ritual-Kundin

Eine Frau **ab 40**, nach oben ohne Grenze. Sie trägt Verantwortung im Beruf, in der Familie und oft auch für viele Menschen um sie herum.

Sie organisiert, denkt mit, hält zusammen und funktioniert. Sie sagt oft Ja zu anderen — und viel zu selten Ja zu sich selbst.

Überreizt

Ihr Alltag lässt kaum Raum für sie selbst.

Getrieben

Sie funktioniert — aber ist nicht wirklich bei sich.

Innerlich müde

Nicht weil sie schwach ist, sondern weil ihr Alltag sie fordert.



Sie sucht keine neue Aufgabe.

Sie sucht die Erlaubnis, kurz anzuhalten.

Die Sehnsucht

Sie möchte nicht noch etwas leisten müssen. Sie möchte einen Moment, der ihr erlaubt, loszulassen, durchzuatmen und wieder bei sich selbst anzukommen.

Der Gegner

Ein Alltag, der zu laut, zu schnell und zu fordernd geworden ist. Hektik, Druck, Gedankenkarussell und das Gefühl, immer verfügbar sein zu müssen, trennen sie von sich selbst. Sie lebt oft im Reagieren statt im Spüren.

Das Monster besiegen

Das Monster ist nicht ein äußerer Feind, sondern der hektische Alltag, der die Kundin von sich selbst trennt.



1. Das Monster

Der überfordernde Alltag. Termine, Erwartungen, Nachrichten und innere To-dos ziehen gleichzeitig an einem. Der Kopf kommt nicht zur Ruhe, der Körper bleibt angespannt. Man funktioniert — aber ist nicht wirklich bei sich.



2. Die Utopie

Mit Dia Ritual entsteht mitten im Alltag ein bewusster Moment des Innehaltens. Es braucht keine große Veränderung nur einen kleinen, wiederkehrenden Augenblick: atmen, spüren, loslassen.



3. Die Erlösung

Nach Dia Ritual fühlt sich der Körper weicher und der Kopf klarer an. Der Druck lässt nach, der Atem wird tiefer. Aus Stress wird Ruhe. Aus Funktionieren wird Ankommen.

Vor & Nach Dia Ritual

VOR DIA RITUAL •

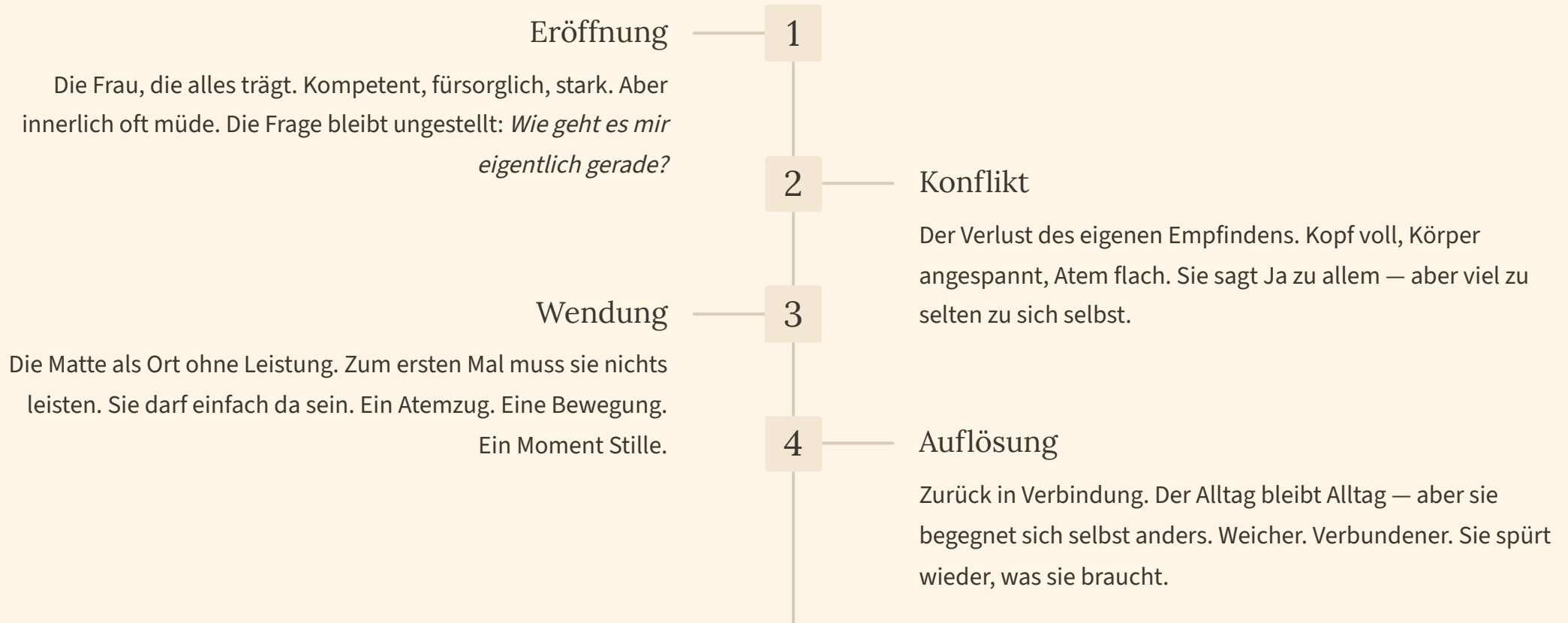


NACH DIA RITUAL •



Von der Rolle zurück zum Selbst

Die Dia-Ritual-Kundin ist die Heldin ihrer eigenen Geschichte. Dia Ritual ist nicht der Held — Dia Ritual ist die ruhige Mentorin.



- ☑ Dia Ritual begleitet Frauen von der Rolle zurück zum Selbst. Von Funktionieren zu Spüren. Von Druck zu Atem. Von „Ich muss“ zu „Ich darf kurz bei mir sein.“

So spricht Dia Ritual

Dia Ritual klingt ruhig, erlaubend und klar — ohne Druck, ohne Coaching-Lärm.

Ernst	●●●○○○○○○○	Verspielt
Locker	●●●●●●○○○	Formell
Respektvoll	●●○○○○○○○○	Frech
Zurückhaltend	●●●●○○○○○	Enthusiastisch

Leitprinzip

Sanfte Klarheit statt motivierender Ansage.

Die Marke spricht wie eine ruhige Mentorin: warm, reduziert, respektvoll und einladend.

Tonformel:

warm + klar + langsam + ermutigend

Die Regel

Jede Formulierung nimmt Druck raus und macht Rückverbindung spürbar.

Was das bedeutet

Keine Imperative. Keine Leistungsversprechen. Kein Coaching-Ton. Stattdessen: Einladung, Erlaubnis, Stille.

So spricht Dia Ritual

Brand-Archetypen

Die Weise

Führt nach innen

Die Fürsorgliche

Gibt Erlaubnis

Dia Ritual ist keine Antreiberin. Sie ist ein leiser Raum, der Orientierung, Geborgenheit und Selbstkontakt öffnet.

Tonformel: warm + klar + langsam + ermutigend

Die 5 Powerworte

1

Ankommen

Das stärkste Wort. Raus aus dem Funktionieren, zurück zu sich selbst.

2

Atem

Einfach, körperlich, sofort spürbar. Der schnellste Weg von Stress zu Ruhe.

3

Ruhe

Der zentrale Nutzen. Sanft und regulierend, nicht leistungsorientiert.

4

Erlaubnis

Sie braucht keine neue Aufgabe, sondern die innere Erlaubnis anzuhalten.

5

Rückverbindung

Das Markenwort mit Tiefe. Zurück in Kontakt mit sich, dem Körper, dem Empfinden.



So spricht Dia Ritual:

- „Du musst gerade nichts leisten — du darfst einfach ankommen.“
- „Ein Atemzug genügt, um wieder zu spüren, dass du da bist.“
- „Dieser Moment gehört dir, auch wenn der Tag laut ist.“
- „Du darfst weich werden, ohne stark sein zu müssen.“



So spricht Dia Ritual nicht:

- „Keine Ausreden — zieh deine Routine einfach durch.“
- „Nur wer täglich übt, verdient echte Ruhe.“
- „In 7 Tagen bist du komplett stressfrei.“
- „Mach mehr aus dir.“

Storytelling-Canvas

ZIEL
Frauen mit innerer Unruhe, Reizüberflutung oder ADHS-nahen Konzentrationsproblemen zeigen, dass Meditation nicht perfekt, lang oder still sein muss. Sie sollen Dia Ritual als sanften, niedrigschwelligen Einstieg in mehr Ruhe, Fokus und Selbstwahrnehmung positionieren.
BOTSCHAFT
Du musst nicht perfekt meditieren. Du darfst freundlich zurückkommen.
Dia Ritual schenkt dir einen kleinen Moment, in dem dein Kopf leiser werden darf und du wieder bei dir ankommst.

PROTAGONIST	DILEMMA	MENTOR	ELIXIER
Julia 42 Jahre alt, sie ist Mutter von 3 Kindern, 5,8 und 12 Jahre.Sieh hat ein schönes großes Haus. Verheiratet, Sie hat einen verantwortungsvollen Teilzeitjob, den sie tatsächlich wie ihr ganz persönliches Wellness Angebot ansieht. Sie liebt ihren Job. Der größte Stress ist für sie die Care-Arbeit für ihre Familie, Freunde, Verwandte, Nachbarn, Kindergarten, Schule, Elternbeirat..... Sie trägt Verantwortung im Beruf, in der Familie und oft auch für viele Menschen um sie herum. Sie organisiert, denkt mit, hält zusammen und funktioniert. Sie sagt oft Ja zu anderen — und viel zu selten Ja zu sich selbst. Sie ist überreizt, getrieben und innerlich müde. Nicht, weil sie schwach ist, sondern weil ihr Alltag kaum Raum für sie lässt.	Heute ist wieder so ein Tag. Nein sagen ist nicht ihre stärke! Sie hat heute vor der Arbeit noch die Kinder zu Schule und Kindergarten gebracht. Danach war sie in der Reinigung. Einen Brief einwerfen und zur Arbeit. Es hat sich jemand Krankgemeldet. Heißt Julia muss auch diesen Part übernehmen weil ihr die Deatline im Nacken sitzt. Nach der Arbeit schnell zum Kiga. Bevor es ins Auto geht fällt der kleine in eine riesige Pfütze und ist komplett nass. Keine Zeit und nichts zum Umziehen dabei. Julia ist kurz vorm Ausflippen! Sie muss noch einkaufen, Kochen, Hausaufgaben anschauen, auf den Spielplatz, einen Kuchen für die Schule morgen Backen. Noch soooooo viel zu tun und die Kids hören nicht auf zu nerven!!!	Bevor sie durchdreht, erinnert sie sich an Dia Ritual, sie setzt die Kids vor den TV und macht deren Lieblingserie an. Selbstverständlich etwas Pädagogisch wertvolles. Julia öffnet die App, setzt sich mit Kopfhörern auf ihre Matte in ihrer kleinen Yoga Ecke. Sie hat schon ihren Lieblingstee dabei. Julia macht die 7 Minuten Meditations Audio an, sie hört.... "Setzt dich bequem in den Schneidersitz, nimm deinen Tee in die Hand, schließe die Augen. Sie hört die ersten sanften Töne die abwechselnd vom linken ins rechte Ohr fließen. "Genieße die jetzt die ersten Schlucke deines warmen Tee ´s." Fühle die Wärme die sich über die Tasse in deinen Händen und dann in deinem ganzen Körperausdehnt.... 	Die 7 Minuten sind vorbei, Nach Dia Ritual, fühlt sich Julias Körper weicher und der Kopf klarer an. Der Druck hat nachgelassen, der Atem wird tiefer, und es entsteht ein Gefühl von innerer Ordnung. Sie ist ist entspannt, hat wieder Kapazität und innere Balance. Sie freut sich wieder ihre Kinder in den Arm zu nehmen und liest ihnen etwas vor. Sie backen nun alle zusammen den Kuchen und bestellen Essen. Heue wird nicht mehr gekocht. Der Rest des Abends kann nun kommen

KANAL Instagram, Tiktok und Facebook	TONALITÄT Ruhig, warm und klar
ZIELGRUPPE Die Dia-Ritual-Kundin ist eine Frau ab 40, nach oben ohne Grenze. Sie trägt Verantwortung im Beruf, in der Familie und oft auch für viele Menschen um sie herum. Sie organisiert, denkt mit, hält zusammen und funktioniert. Sie sagt oft Ja zu anderen — und viel zu selten Ja zu sich selbst. Sie ist überreizt, getrieben und innerlich müde. Nicht, weil sie schwach ist, sondern weil ihr Alltag kaum Raum für sie lässt.	CTA Deine 7-Tage-Challenge Teste eine 5-Minuten-Meditation mit binauralem Sound für sieben Tage. Nimm dir danach kurz Zeit und frage dich: - Fühle ich mich ruhiger, klarer oder fokussierter? - Notiere jeden Tag ein Wort zu deinem Zustand. - So erkennst du schnell, ob diese Übung zu dir und deinem Alltag passt.

Blogbeitrag Thema: Meditation mit binauralem Sound besonders geeignet bei Menschen mit ADHS

Fokus, Ruhe, Konzentration, Achtsamkeit und Stressreduktion im Alltag – ein
niedrigschwelliger Weg für Menschen mit ADHS.

[Jetzt ausprobieren](#)



DIA RITUAL

— A ritual of calm —

Inhaltsverzeichnis

Ein strukturierter Überblick über alle Themen dieser Seite – von den Grundlagen bis zur praktischen Anleitung.

01

Warum Meditation bei ADHS oft schwer fällt

02

Was sind Binaurale Beats?

03

Wie hilft Meditation bei ADHS?

04

Meditation bei ADHS für mehr Fokus und innere Ruhe

05

Kurze Achtsamkeitsübungen bei ADHS im Alltag

06

Schritt für Schritt Anleitung für Anfänger

07

Grenzen, Sicherheit und realistische Erwartungen

08

Fazit und Call to Action

Kennst du das Gefühl?

Dein Kopf hat gleichzeitig zehn Tabs offen – und keiner davon lädt richtig.

Gerade Menschen mit ADHS erleben oft innere Unruhe, Reizüberflutung, Konzentrationsprobleme oder das Gefühl, ständig „angeschaltet“ zu sein. Meditation mit binauralem Sound kann hier ein niedrighschwelliger Weg sein, um mehr Fokus, Ruhe, Konzentration, Achtsamkeit und Stressreduktion in den Alltag zu bringen.

Innere Unruhe

Gedanken springen unkontrolliert von Thema zu Thema

Reizüberflutung

Jedes Geräusch, jede Bewegung zieht sofort die Aufmerksamkeit

Konzentrationsprobleme

Fokus aufrechtzuerhalten fühlt sich wie ein Kampf an

Was sind Binaurale Beats? – Und warum fällt Meditation bei ADHS schwer?

Das Hörphänomen erklärt

Binaurale Beats entstehen, wenn du über Kopfhörer auf dem linken und rechten Ohr zwei leicht unterschiedliche Töne hörst. Dein Gehirn verarbeitet diese beiden Signale und nimmt daraus einen dritten, pulsierenden Klang wahr – den sogenannten binauralen Beat.

Beispiel: Linkes Ohr: 250 Hz – Rechtes Ohr: 256 Hz → Wahrgenommener Beat: 6 Hz

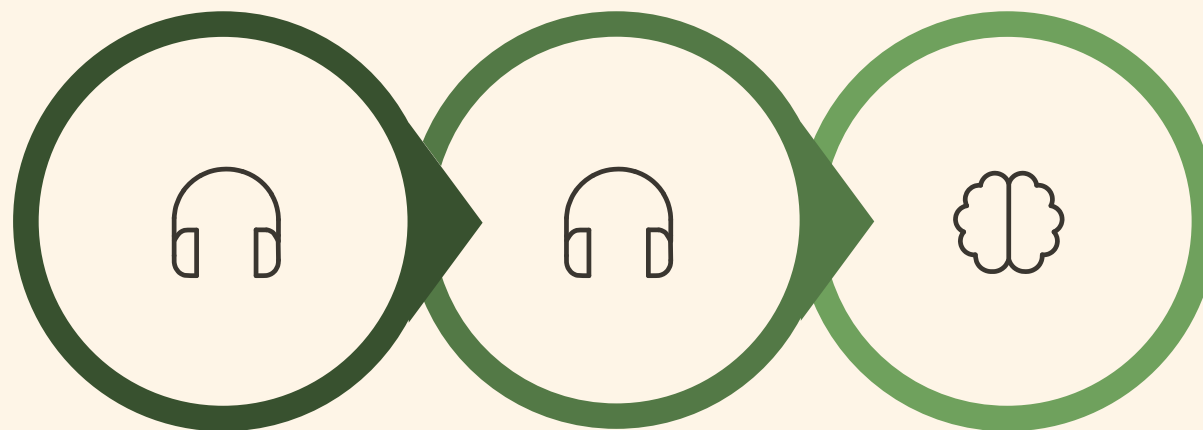
 Wichtig: Stereo-Kopfhörer sind zwingend erforderlich. Ohne Kopfhörer funktioniert der Effekt nicht zuverlässig.

Warum Meditation bei ADHS oft schwer fällt

Für viele Menschen mit ADHS klingt Meditation erst einmal sinnvoll – und fühlt sich dann überraschend schwierig an. Still sitzen, die Augen schließen und „einfach den Atem beobachten“ kann schnell frustrierend werden, wenn die Gedanken springen, der Körper unruhig ist oder jedes Geräusch sofort die Aufmerksamkeit wegzieht.

Das liegt nicht an mangelnder Disziplin. ADHS betrifft unter anderem Aufmerksamkeit, Reizverarbeitung und Selbstregulation. Stille kann deshalb nicht beruhigend, sondern unangenehm laut wirken: Plötzlich werden innere Gedanken, To-dos, Sorgen oder Körperempfindungen besonders deutlich.

 Meditation bei ADHS muss nicht perfekt, lang oder komplett still sein. Oft reichen kurze Einheiten von zwei bis fünf Minuten.



Linkes Ohr:
250 Hz

Rechtes Ohr:
256 Hz

Gehirn: 6 Hz
Beat

Für Menschen mit ADHS bietet dieser gleichmäßige Klang einen klaren Anker. Statt in völliger Stille zu sitzen, kann sich die Aufmerksamkeit immer wieder am Sound orientieren – das erleichtert den Einstieg in Meditation und Achtsamkeit erheblich.

Wie hilft Meditation bei ADHS für mehr Fokus und innere Ruhe?

Meditation bei ADHS bedeutet nicht, Gedanken auszuschalten. Das wäre unrealistisch und würde nur Druck machen. Stattdessen geht es darum, Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen bewusster wahrzunehmen – ohne sofort darauf reagieren zu müssen.

→ Aufmerksamkeit trainieren

Gerade bei ADHS springt die Aufmerksamkeit oft schnell von einem Reiz zum nächsten. Meditation trainiert, immer wieder freundlich zurückzukehren: zum Atem, zum Körper oder zu einem ruhigen Klang.

→ Stress besser regulieren

Regelmäßige kurze Übungen unterstützen die Stressregulation und helfen, kleine Pausen zwischen Reiz und Reaktion zu schaffen – Schritt für Schritt spürbarer.

→ Innere Unruhe früher bemerken

Mit der Zeit kann Meditation helfen, innere Unruhe früher zu erkennen, bevor sie sich aufschauelt. Das schafft wertvolle Sekunden zwischen Reiz und Reaktion.

→ Raum für Fokus und Konzentration

So entsteht mehr Raum für Fokus, Ruhe und Konzentration – nicht perfekt, aber mit jeder Übungseinheit ein kleines Stück mehr.

Das Zurückkommen zur Aufmerksamkeit ist der eigentliche Übungseffekt – nicht das perfekte Stillsein.

Kurze Achtsamkeitsübungen bei ADHS im Alltag

Diese Übung eignet sich besonders gut vor Arbeit, Lernen oder wichtigen Aufgaben – und dauert nur drei Minuten.



Timer stellen

Stelle einen Timer auf drei Minuten. So musst du nicht auf die Uhr schauen und kannst dich vollständig auf die Übung einlassen.



Sound starten

Starte einen ruhigen binauralen Sound oder setze Kopfhörer auf. Der Klang dient als Anker für deine Aufmerksamkeit.



Atem beobachten

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Atem. Wenn Gedanken abschweifen – und das werden sie – komm einfach wieder zurück. Ohne Bewertung.



Eine Aufgabe notieren

Schreibe danach eine einzige Aufgabe auf, mit der du beginnst. Nur eine – das schützt vor Überwältigung und schafft klaren Fokus.

☑ Diese 3-Minuten-Fokusstart-Übung ist besonders für ADHS-Alltag geeignet: kurz, strukturiert und mit einem klaren Abschluss.

Fazit & 7-Tage-Challenge

Fazit

Meditation mit binauralem Sound kann für Menschen mit ADHS ein einfacher Einstieg in mehr Achtsamkeit, Stressreduktion und Konzentration sein. Entscheidend sind kurze Einheiten, angenehme Sounds und realistische Erwartungen. Kein Perfektionismus – nur regelmäßiges, freundliches Zurückkehren.

Kurze Einheiten

2–5 Minuten reichen völlig aus

Angenehme Sounds

Binaurale Beats als
Klanganker nutzen

Realistische Erwartungen

Kein Wundermittel, aber spürbare Unterstützung

Deine 7-Tage-Challenge

Teste eine 5-Minuten-Meditation mit binauralem Sound für sieben Tage. Nimm dir danach kurz Zeit und frage dich:

- Fühle ich mich ruhiger, klarer oder fokussierter?
- Notiere jeden Tag ein Wort zu deinem Zustand.
- So erkennst du schnell, ob diese Übung zu dir und deinem ADHS-Alltag passt.

Challenge starten

FAQ: Meditation mit binauralem Sound bei ADHS

Die häufigsten Fragen rund um Meditation, binaurale Beats und ADHS – klar und verständlich beantwortet.

Wie hilft Meditation bei ADHS?

Meditation kann Menschen mit ADHS helfen, Aufmerksamkeit, Selbstwahrnehmung und Stressregulation zu trainieren. Sie schaltet Gedanken nicht aus, sondern unterstützt dabei, Ablenkung früher zu bemerken und bewusster zurückzukehren.

Sind binaurale Beats bei ADHS sinnvoll?

Binaurale Beats können sinnvoll sein, wenn sie als angenehmer Klanganker genutzt werden. Sie können den Einstieg in Meditation erleichtern, wirken aber nicht bei allen Menschen gleich und sind kein Wundermittel.

Brauche ich Kopfhörer für binaurale Beats?

Ja, für binaurale Beats brauchst du Stereo-Kopfhörer. Nur so bekommt jedes Ohr einen leicht unterschiedlichen Ton, aus dem dein Gehirn den wahrgenommenen Beat bildet.

Wie lange sollte eine Meditation bei ADHS dauern?

Für den Anfang reichen zwei bis fünf Minuten völlig aus. Gerade bei ADHS sind kurze, regelmäßige Übungen oft hilfreicher als lange Meditationen, die schwer durchzuhalten sind.

Ersetzt Meditation mit binauralem Sound eine ADHS-Behandlung?

Nein. Meditation mit binauralem Sound kann eine ergänzende Methode sein, ersetzt aber keine Therapie, ärztliche Beratung oder Medikamente. Bei starken Symptomen ist professionelle Unterstützung wichtig.



Wissenschaftliche Quellen:

[PLOS ONE – Binaurale Beats Studie](#)

[Springer – Kognitive Effekte](#)

[ScienceDirect – Neurowissenschaften](#)

[Nature – Digitale Gesundheit](#)

[Frontiers in Psychology – Achtsamkeit & ADHS](#)

Inhaltsverzeichnis

- 1. Warum Meditation bei ADHS oft schwer fällt
- 2. Was sind Binaurale Beats?
- 3. Wie hilft Meditation bei ADHS?
- 4. Meditation bei ADHS für mehr Fokus und innere Ruhe
- 5. Kurze Achtsamkeitsübungen bei ADHS im Alltag
- 6. Schritt für Schritt Anleitung für Anfänger
- 7. Grenzen, Sicherheit und realistische Erwartungen
- 8. Fazit und Call to Action



File upload



Blog_Artikel_BinauraleBeats (1).docx

19 KB

Newsletter

Mehr Ruhe im Kopf?

Meditation muss nicht still sein.

Ein sanfter Einstieg mit binauralem Sound - für Menschen, deren Gedanken oft schneller sind als der Moment.

Kennst du dieses Gefühl, wenn im Kopf zehn Tabs gleichzeitig offen sind - aber keiner davon richtig lädt?

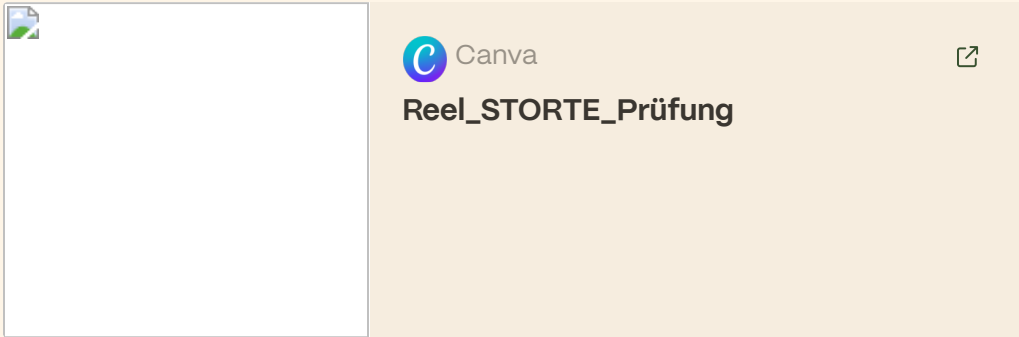
Für viele Menschen mit ADHS ist genau das Alltag: Gedanken springen, Geräusche lenken ab, der Körper ist unruhig. Klassische Meditation klingt dann zwar sinnvoll, fühlt

 Завантаження файлу

newsletter_dia_ritual_editierbar (1) (2).pdf

118.1 KB





Instagram Reel

Meditation muss nicht still sein.

Gerade wenn im Kopf viele Gedanken gleichzeitig laufen, kann völlige Stille manchmal mehr Druck machen als Ruhe bringen. Binaurale Beats können ein sanfter Einstieg sein: ein Klang, zu dem du immer wieder freundlich zurückkehren kannst.

Nicht perfekt.

Nicht lang.

Nicht streng.

Nur 5 Minuten für dich. Speichere dir diesen Beitrag, wenn du dein eigenes kleines Ruhe-Ritual ausprobieren möchtest.

#diaritual #achtsamkeit #adhs #meditation #binauralebeats #ruhefinden
#mentalegesundheit #selbstfürsorge

Karousel Beitrag

DIA RITUAL

— A ritual of calm —



Mehr Ruhe im Kopf? Meditation muss nicht still sein.

Ein sanfter Einstieg mit binauralem Sound –
für Menschen, deren Gedanken oft schneller sind als der Moment.

Wische nach links →

DIA RITUAL

— A ritual of calm —



Wenn im Kopf 10 Tabs offen sind ...

Für viele Menschen mit ADHS ist genau das Alltag:

-  Gedanken springen
-  Geräusche lenken ab
-  Der Körper ist unruhig

Klassische Meditation fühlt sich dann oft eher anstrengend als entspannend an.

Du bist nicht allein.

DIA RITUAL
— A ritual of calm —



Binaurale Beats können ein Anker sein.

Über Stereo-Kopfhörer hörst du auf jedem Ohr leicht unterschiedliche Töne. Dein Gehirn nimmt daraus einen ruhigen, pulsierenden Klang wahr. Zu diesem Sound kannst du immer wieder zurückkehren, wenn Gedanken abschweifen.



Kein Wundermittel. Aber ein sanfter Einstieg.

DIA RITUAL
— A ritual of calm —

“

Bei ADHS ist
Abschweifen kein Scheitern.

Das freundliche Zurückkommen
ist die eigentliche Übung.

Meditation muss nicht perfekt sein.

DIA RITUAL
— A ritual of calm —

So startest du in 5 Minuten

1

Setze dich für 3–5 Minuten hin.

2

Nutze Stereo-Kopfhörer und starte einen ruhigen binauralen Sound.

3

Beobachte deinen Atem oder einfach den Klang.

4

Wenn du abschweifst, komm freundlich zurück.

Danach frag dich: Fühle ich mich etwas ruhiger, klarer oder fokussierter?

DIA RITUAL
— A ritual of calm —

Teste dein 7-Tage-Ritual

Nimm dir täglich 5 Minuten für eine Meditation mit binauralem Sound und notiere danach ein Wort zu deinem Zustand. So merkst du schnell, ob diese Methode zu deinem Alltag passt.



5 Minuten

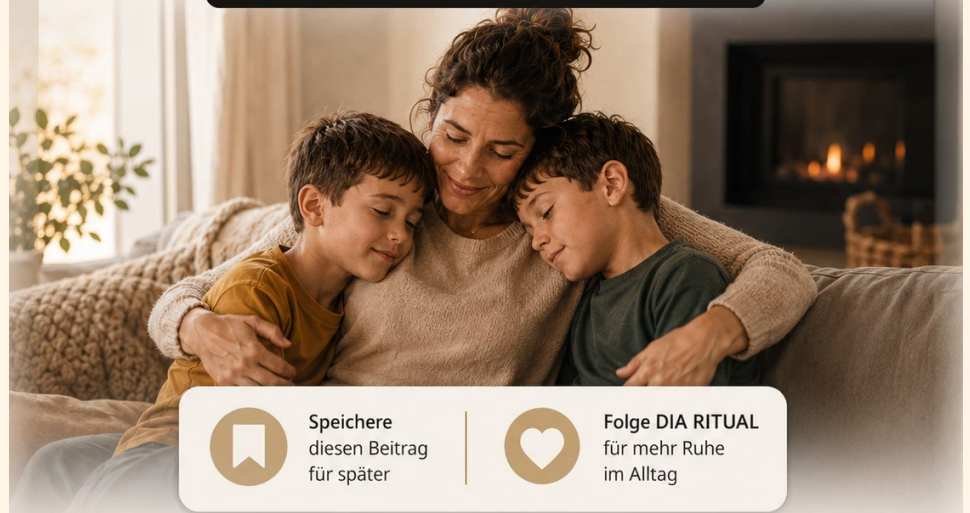


täglich



1 Wort notieren

[5-Minuten-Ritual starten](#)



Speichere diesen Beitrag für später



Folge DIA RITUAL für mehr Ruhe im Alltag

— —
Folge DIA RITUAL für mehr Ruhe im Alltag

Bildbeitrag:

DIA RITUAL

— A ritual of calm —

“

Bei ADHS ist
Abschweifen kein Scheitern.
Das freundliche Zurückkommen
ist die eigentliche Übung.



Meditation muss nicht perfekt sein.



🔖 Speichere dir diesen Beitrag für später.