

MINI-GUIDE · SELBST.CARE



Dein 10-Minuten- Abendritual

Ruhige Abende mit Duft, Licht und kleinen Pausen. Ohne Plan, ohne Druck – und ganz ohne Perfektion.

Du musst abends nichts mehr leisten.

Viele Abende fühlen sich an wie eine zweite Schicht: noch schnell aufräumen, noch eine Nachricht, noch eine Serie, die eigentlich niemand schauen will. Und dann ist es plötzlich spät.

Dieses Ritual ist keine weitere Aufgabe. Es ist ein kleiner, immer gleicher Ablauf, der deinem Tag ein Ende gibt. Zehn Minuten, fünf Schritte, alles mit dem, was du zu Hause hast.

So nutzt du den Guide

Lies die fünf Schritte einmal durch. Probier sie heute Abend aus. Lass weg, was nicht zu dir passt – das Ritual gehört dir, nicht uns.

„Ein Ritual ist ein Satz, den der Körper sich merkt: Jetzt ist der Tag vorbei.“

Fünf Schritte, zehn Minuten

1

2 MINUTEN

Licht runter

Deckenlicht aus, eine kleine Lampe oder Kerze an. Warmes, niedriges Licht ist das deutlichste Signal: Jetzt wird es ruhig. Die Kerze nie unbeaufsichtigt lassen.

2

1 MINUTE

Handy weglegen

Flugmodus oder Fokus-Modus an und das Handy an einen festen Platz außerhalb deiner Reichweite. Nicht für immer – nur für diese zehn Minuten.

3

2 MINUTEN

Ein Duft für den Abend

Diffuser mit Wasser füllen, 2–3 Tropfen ätherisches Öl dazu, einschalten. Kein Diffuser? Dann ein kleiner Dufttopf (Seite 6) oder ein Tropfen Öl auf einem Duftstein. Immer derselbe Abendduft wird mit der Zeit zu deinem persönlichen „Feierabend“.

4

3 MINUTEN

Langsam ausatmen

Setz oder leg dich bequem hin. Atme ruhig durch die Nase ein, während du bis vier zählst, und lass den Atem etwas länger wieder hinaus, während du bis sechs zählst. Ohne Anstrengung, ohne Ziel. Viele empfinden genau diesen längeren Ausatem als den Moment, in dem der Tag leiser wird. Fühlt es sich unangenehm an, atme einfach normal weiter.

5

2 MINUTEN

Ein Satz auf Papier

Ein Notizbuch neben dem Bett, ein Stift. Schreib genau einen Satz – zum Beispiel:

- Was war heute gut genug?
- Was darf bis morgen liegen bleiben?
- Wofür bin ich heute dankbar?

Dann Buch zu. Fertig. Der Rest des Abends gehört dir.

4 Abend-Mischungen für den Diffuser

Jeweils für einen Diffuser mit Wasser – Tropfenzahl nach Größe des Geräts und eigener Nase anpassen. Lieber weniger als zu viel.

Ruhiger Abend

- 2 Tropfen Lavendel
- 1 Tropfen Zedernholz

Warmer Herbst

- 2 Tropfen Orange
- 1 Tropfen Zimtblatt

Waldspaziergang

- 2 Tropfen Zirbe
- 1 Tropfen Bergamotte

Weich & hell

- 2 Tropfen Bergamotte
- 1 Tropfen Benzoe Siam
(vanillig)

Düfte werden sehr unterschiedlich empfunden. Wenn dir etwas zu intensiv ist: Fenster auf, Diffuser aus, nächstes Mal weniger Tropfen.

OHNE GERÄT

Der Herbst-Dufttopf

Schale einer Bio-Orange, eine Zimtstange und ein Rosmarinzweig in einen kleinen Topf, mit Wasser bedecken, einmal aufkochen, dann auf kleinster Stufe ziehen lassen. Nie unbeaufsichtigt lassen und rechtzeitig Wasser nachgießen. Danach einfach abdrehen.

WENN ES HEUTE NUR 2 MINUTEN SIND

Die Mini-Version

Licht runter. Handy weg. Dreimal langsam ausatmen. Ein Satz ins Notizbuch. Das zählt genauso. An manchen Tagen ist weniger das Richtige.

Ein unperfekter Abend ist immer noch dein Abend.

Deine erste Woche

Ein Häkchen pro Abend. Nicht für eine Statistik – sondern um zu sehen, wie sich die Abende verändern.

Tag 1	Das ganze Ritual einmal ausprobieren	☐
-------	--------------------------------------	--------------------------

Tag 2	Deinen Abendduft wählen	☐
-------	-------------------------	--------------------------

Tag 3	Einen festen Platz fürs Handy finden	☐
-------	--------------------------------------	--------------------------

Tag 4	Die Mini-Version an einem vollen Tag	☐
-------	--------------------------------------	--------------------------

Tag 5	Den Dufttopf ausprobieren	☐
-------	---------------------------	--------------------------

Tag 6	Die Sätze der Woche nachlesen	☐
-------	-------------------------------	--------------------------

Tag 7	Entscheiden, was bleibt – und was gehen darf	☐
-------	--	--------------------------

Sicher mit Duft und Kerze

- Ätherische Öle nur als Duft verwenden (Diffuser mit Wasser, Duftstein).
Nie unverdünnt auf die Haut und nie einnehmen.
- Bei Kindern, Haustieren (besonders Katzen), in der Schwangerschaft sowie bei Asthma oder Allergien vorher ärztlichen Rat einholen und sehr sparsam dosieren.
- Diffuser nicht dauerhaft laufen lassen, Räume zwischendurch lüften.
- Öle kühl, dunkel und für Kinder unerreichbar lagern.
- Kerzen und Dufttopf nie unbeaufsichtigt lassen.

selbst.care teilt Rituale und persönliche Erfahrungen. Dieser Guide ersetzt keine ärztliche, psychologische oder therapeutische Beratung und macht keine Heil- oder Wirkversprechen. Wenn es dir nicht gut geht: Telefonseelsorge Österreich 142, Deutschland 0800 111 0 111, Schweiz 143 – rund um die Uhr.



Schön, dass du da bist.

Jeden Abend ein kleines Ritual, ehrlich und ohne Druck
– auf Instagram, TikTok und YouTube.

Instagram & TikTok: [@selbst.care](#)

YouTube: [@selbstcare](#)

[selbstcare.at](#)