

DEIN MINI

# POWERPLAN



*NUR 5 MINUTEN AM TAG  
FÜR MEHR ENERGIE UND  
GLÜCKLICHE KINDER*

VON ULRIKE POLLAK  
UP-ACADEMY

**UP**  
Ulrike ollak

**#MEFI**

## **STUDIEN BELEGEN**

*Schon ein paar Minuten täglich reichen aus, um Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und den Fokus zu aktivieren. Musik spielt dabei eine wesentliche Rolle – sie beeinflusst Stimmung, Motivation und sogar die Lernbereitschaft, sowohl bei dir als auch bei deinen Kindern.*



**BESONDERS SPANNEND:**  
Bestimmte Rhythmen können sogar den Herzschlag und die Atmung beruhigen – ein natürlicher Weg, um Körper und Geist in Balance zu bringen.

# **HALLO UND SCHÖN, DASS DU DA BIST!**

Mentale Fitness und Musik sind wichtige Bausteine für das eigene Wohlbefinden – und für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sie fördern Konzentration, emotionale Stabilität und stärken zugleich das Selbstbewusstsein.

So entsteht ein Fundament, das Kinder und Jugendliche auch in herausfordernden Situationen trägt.

**Mit meinen 5 einfachen Mini-Übungen kannst du in nur 5 Minuten den Tag bewusster, glücklicher und entspannter starten.**

**Du stärkst nicht nur dich selbst, sondern unterstützt auch deine Kinder dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten.**

So legst du den Grundstein für mehr Gelassenheit, Freude und ein starkes Fundament für Kinder und deine Familie – Tag für Tag.



***Ulrike, Expertin für  
mentale Fitness in  
Kombination mit  
Musik.***

## **WIE VERÄNDERT SICH DEIN ALLTAG, WENN DU DEINEN KINDERN REGELMÄSSIG 5 MINUTEN KREATIVITÄT SCHENKST?**

### **STRESSREGULATION**

Aktivierung des Parasympathikus, Absenkung von Stresshormonen, Moderation der Herzfrequenz.

**= DU FÜHLST DICH RUHIGER, GELASSENER UND KANNST BESSER DURCHATMEN.**

### **EMOTIONSREGULATION**

Verbesserte Aktivierung des präfrontalen Cortex im Umgang mit Reizen; geringere Amygdala-Aktivität bei Stress.

**= DU BLEIBST KLAR IM KOPF UND LÄSST DICH NICHT SO SCHNELL AUS DER BAHN WERFEN.**

### **BELOHNUNGSSYSTEM**

Positive Verstärkung stärkt Gewohnheiten, steigert Motivation und Wohlbefinden.

**= DU BLEIBST MOTIVIERT UND HAST EIN BESSERES WOHLBEFINDEN.**

### **SCHLAF UND ERHOLUNG**

Kurze Erholungsintervalle verbessern Einschlafqualität und nächtliche Regeneration.

**= DU SCHLÄFST SCHNELLER EIN UND WACHST ERHOLTER AUF.**



# **FOKUS UND VERBINDUNG MIT #MEFI**

- **Kognitive Flexibilität** Regelmäßige Pausen fördern Fokus, Aufmerksamkeit und Impulskontrolle  
= **Du kannst dich besser konzentrieren und reagierst gelassener**
- **Entzündungsmarker Niedrigere** Stressreaktionen können Entzündungen moderieren (indirekt via Stressreduktion)  
= **Du fühlst dich fitter, widerstandsfähiger und langfristig gesünder.**  
= **du baust eine tiefere Verbindung zu deinem Kind auf**
- **Soziale Verbundenheit** Gemeinsame Aktivitäten ( z.B. bewusste Mahlzeiten, gemeinsames Spielen) stärken Oxytocin-Ausschüttung; dies fördert Bindung und Vertrauen zwischen Eltern und Kind.
- **Problemlösung** Aktivitäten wie Malen, Musik, Bewegung fördern kognitive Flexibilität  
= **du findest schneller Lösungen im Alltag**



**Ulrike, Expertin für  
mentale Fitness in  
Kombination mit  
Musik.**

## **WIE VERÄNDERT SICH DEIN ALLTAG, WENN DU DIR REGELMÄSSIG 5 MINUTEN SCHENKST?**

### **HERZLEISTUNG**

*Kurzfristig steigt die Herzfrequenzvariabilität (HRV) während langsamer Atmung an; langfristig kann eine insgesamt bessere HRV-Reaktivität entstehen.*

### **STRESSREAKTION**

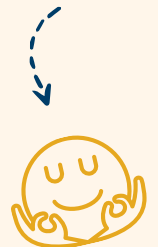
*Geringere subjektive Stressempfindung und niedrigere Cortisol-/Adrenalinreaktionen bei Provokationen nach regelmäßigen Übungen.*

### **AUFMERSAMKEIT UND IMPULSSTEUERUNG**

*Verbesserte Leistung bei Aufmerksamkeitsaufgaben und besseres Impulskontrollgefühl in Studien mit regelmäßigen Atemübungen.*

### **SCHLAF UND ERHOLUNG**

Kurze Erholungsintervalle verbessern Einschlafqualität und nächtliche Regeneration.  
**= DU SCHLÄFST SCHNELLER EIN UND WACHST ERHOLTER AUF.**



## **HIER AUF DEN FOLGSEITEN FINDEST DU DEN POWERPLAN FÜR DEINEN ALLTAG**

In nur 5 Minuten pro Tag schöpfst du neue Energie, kommst zur Ruhe und sorgst gleichzeitig für mehr Energie. Von Montag bis Freitag wartet täglich eine neue Übung auf dich für mehr Ruhe, Fokus und Gelassenheit. Zugleich stärkst du die Bindung zu deinen Kindern und ihr erlebt gemeinsam kleine Wohlfühlmomente.

– Einfach umzusetzen, effektiv und mit sofort spürbarer Wirkung.

Viel Freude und Verbundenheit!

Powergrüße von Ulrike



***Ulrike, Expertin für  
mentale Fitness in  
Kombination mit  
Musik.***

# DER 5 MINUTEN-MOMENT FÜR DICH

Starte den Tag in Ruhe - am besten, indem du als Erste(r) aufstehst und dir diesen 5-Minuten Moment gönnst.

Setz dich entspannt hin, atme tief durch und schließe für 5 Minuten die Augen. Richte den Fokus ganz auf dich - und auf die Verbindung zu deinen Kindern.

Stell dir diese Fragen:

- Was wünsche ich mir für den heutigen Tag?
- Was braucht mein Körper, meine Gesundheit, meine Energie?
- Welche schönen Momente wollen wir als Familie heute erleben?

Male dir den großartigsten Tag aus und spüre wie gut sich das anfühlt.



*Ulrike, Expertin für  
mentale Fitness in  
Kombination mit  
Musik.*

## **DIE WISSENSCHAFT BEWEIST BEI NUR 5 MINUTEN MEDITATION AM MORGEN:**

### **REDUZIERTER ALLTAGSSTRESSREAKTION**

*Aktivität des Stresssystems (z. B. HPA-Achse)  
kann verringert werden.*

### **VERBESSERTE AUFMERKSAMKEIT**

Kurze Übungen erhöhen fokussierte  
Aufmerksamkeit und Wachheit.

### **EMOTIONALE BALANCE**

*Mehr Gelassenheit und weniger impulsives  
Reagieren.*

### **BESSERE SELBSTWAHRNEHMUNG**

Mehr Verbindung zu Körperempfindungen,  
Atmung und Gedanken.  
Geringerer innerer Monologismus:  
Beruhigung des inneren Dialogs, was zu  
weniger Grübeln führen kann.



# **DIENSTAGS ENERGIEBOOST**

**HEUTE IST DEIN 5 MINUTEN-KÖRPERTAG!**

Also, mach etwas Sportliches:  
10 Kniebeugen, Liegestütze,  
Seilspringen, Tanzen – alles, was dir  
Spaß macht.

Es muss keine lange Sportsession  
sein und du darfst Übungen auch  
gerne kombinieren. (1 Min.  
Seilspringen, 2 Minuten  
Liegestützen...)

→ Nur 5 Minuten aktiv sein – und du  
spürst sofort den Energiekick!

Tipp: mit Musik macht es noch mehr  
Freude 😊.



***Ulrike, Expertin für  
mentale Fitness in  
Kombination mit  
Musik.***

# ATEMFOKUS ZUR WOCHENMITTE

## *Starte deinen Tag bewusst!*

*Suche dir gleich am Morgen einen ruhigen Ort. Schalte alle möglichen Störquellen aus: Handy auf lautlos, Fernseher oder Radio aus... - damit du ungestört bist.*

*Setz dich bequem hin, schließe für 5 Minuten die Augen und richte deine volle Aufmerksamkeit auf deinen Atem – tief durch die Nase ein- und durch den Mund wieder ausatmen.*

*Und zum Schluss: atme ruhig, gleichmäßig, bewusst.*

→ *Du gewinnst innere Ruhe, Klarheit und einen fokussierten Start in den Tag. So legst du die Basis für mehr Gelassenheit und Energie im Alltag.*



***Ulrike, Expertin für  
mentale Fitness in  
Kombination mit  
Musik.***

# **ATEMFOKUS NACH NUR 5 MINUTEN ATMEN! TYPISCHE BEFUNDE:**

- **Herzleistung:** Kurzfristig steigt die Herzfrequenzvariabilität (HRV) während langsamer Atmung an; langfristig kann eine insgesamt bessere HRV-Reaktivität entstehen.
- **Stressreaktion:** Geringere subjektive Stressempfindung und niedrigere Cortisol-/Adrenalinreaktionen bei Provokationen nach regelmäßigen Übungen.
- **Aufmerksamkeit und Impulssteuerung:** Verbesserte Leistung bei Aufmerksamkeitsaufgaben und besseres Impulskontrollgefühl in Studien mit regelmäßigen Atemübungen.
- **Schlaf:** Verbesserte Einschlafzeit und Schlafqualität in Meta-Analysen von Atemübungen vor dem Schlaf.



***Ulrike, Expertin für  
mentale Fitness in  
Kombination mit  
Musik.***

# **POTENZIAL KREATIVITÄT FÖRDERN!**

## **“Wie kann ich heute meiner Kreativität Raum geben?”**

- Bereits 5 Minuten für kreative Tätigkeiten helfen dir, deinen Kindern und eurer Beziehung:

- Musik hören & Bewegen
- Musizieren & Singen
- Bewegung & Rhythmus

Tipp: Musik als Kraftquelle!

Empfehlung: Mach deine Lieblings-Musik an und tanz dazu. Mein Tipp: Überlege zuerst welche Musik dir guttut? Jazz, Klassik, Entspannungsmusik?

- ➔ Musizieren: Vielleicht hast du schonmal ein Musikinstrument gespielt! Pack es heute wieder einmal aus und spiel 5 Minuten darauf.
- ➔ Singen: Beim Kochen oder Spielen – macht Spaß und stärkt das Selbstvertrauen



***Ulrike, Expertin für mentale Fitness in Kombination mit Musik.***



## **GUTES TUN FÜR DICH**

**“Was kann ich heute für mich tun, um meine Energie zu stärken?”**

Schenke dir 5 Minuten nur für dich – halte inne, spüre in dich hinein, und entscheide bewusst, was dir heute wirklich guttut.

Ein paar konkrete Beispiele, die du direkt einbauen kannst:

- Ein warmes Getränk in Ruhe genießen
- Einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft machen
- Ein inspirierendes Lied hören
- Dankbarkeit für drei Dinge aufschreiben
- Die Schultern lockern und dich sanft dehnen
- 5 Minuten einfach nichts tun und nur bei dir sein



***Ulrike, Expertin für mentale Fitness in Kombination mit Musik.***



**NUR 5 MINUTEN  
AM TAG UND DU HAST MEHR ENERGIE  
FÜR DICH UND GLÜCKLICHE KINDER**

Es gibt unzählige Wege, sich im Alltag etwas Gutes zu tun – manchmal sind es die kleinen Dinge, die die größte Wirkung haben:

Zuckerfrei essen, bewusst essen, Zeit mit den Kindern genießen, Traumtänzen, tanzen, Musik hören, meditieren, selbst musizieren...



**FINDE HERAUS, WAS DIR  
GUT TUT UND NIMM DIR  
5 MINUTEN AM TAG BEWUSST  
DAFÜR ZEIT!**

**DANKE, DASS DU BIS HIERHER GEBLIEBEN  
BIST!  
ICH HABE EINE ÜBERRASCHUNG FÜR DICH!**



Meine Übungen haben dir schon ein  
bisschen geholfen?  
Du hast den ein oder anderen  
Aha-Moment gehabt – aber der Stress oder  
die Unruhe ist irgendwie immer noch da?  
Und du willst noch tiefer gehen?



**DANN IST ES ZEIT FÜR DEN  
NÄCHSTEN SCHRITT!  
HOL DIR DEIN GESCHENK AUF  
DER NÄCHSTEN SEITE AB.**



**WEIL ICH WEISS, WIE WICHTIG ES IST, DRANZUBLEIBEN, BEKOMMST DU JETZT EXKLUSIV 30% RABATT AUF DIESEN KURS, DER DIR HilFT, NOCH TIEFER ZU GEHEN – FÜR DAUERHAFTe VERÄNDERUNGEN, DIE DIR GUTTUN - UND DEINE KINDER WERDEN ES FÜHLEN.**

**Kurs : Deine 7 Tage  
mentale Frischekur**

**Für Eltern und alle die Kinder begleiten,  
und endlich wieder ihre  
Energie spüren wollen**

Wünschst du dir mehr Energie, Klarheit und Balance? Selbst glücklicher zu sein und Beruf + Familie leichter zu managen?

Dann schau dir diesen Kurs an.  
**link**



CODE: POWERPLAN



## **NIMM DIR 5 MINUTEN AM TAG FÜR DICH**

### **SOLCHE MINI-MOMENTE**

*sind leicht im Alltag umsetzbar und haben trotzdem eine große Wirkung. Schon kleine, unscheinbare Gesten der Selbstfürsorge können Großes bewirken.*

### **VERBINDUNG**

*Wenn es euch beiden gut geht, könnt ihr eine wunderbare Verbindung voller Kraft und Freude nachhaltig miteinander aufbauen.*

### **POWER & ENERGIE**

*Viel Erfolg!  
Powergrüße Deine Ulrike*

### **#MEFI**

*Mentale Fitness in Kombination mit Musik bringt auch dich in deine volle Energie*

