



3 Basics + Shortguide

Atmen, Trinken, Essen – und als
Plus: Licht, damit dein Körper
ruhig, klar und kraftvoll durch den
Tag kommt.

Probier es aus



@greensoullifestyle

Willkommen!

Atmen, Trinken, Essen + Licht

Die 3+ Regel für eine gesunde Basis – unkompliziert, alltagstauglich, sofort startklar.

Im Survival-Bereich gibt es einen bekannten Merksatz, die „Rule of Threes“: 3 Minuten ohne Luft, 3 Tage ohne Wasser, 3 Wochen ohne Essen – grobe Größenordnungen, die Prioritäten klarmachen. Das ist keine exakte Wissenschaft, eher ein bildlicher Kompass: Erst das, was sofort wirkt – dann der Rest.

Und genau so ist es im Alltag, nur leiser. Wenn du dich schlapp fühlst, schnell gereizt bist, im Kopf „Nebel“ hast oder alles zu viel wird, liegt es erstaunlich oft nicht am großen Drama, sondern an der Basis. Atmung, Wasser, Essen sind deine drei Grundregler. Und als „Plus“ kommt etwas dazu, das in unserem modernen Leben fast schon absurd zu kurz kommt: Licht.

Stell dir deinen Tag wie ein Mischpult vor. Wenn drei Regler auf „zu niedrig“ stehen, klingt alles verzerrt: Entscheidungen werden schwerer, Konflikte lauter, der Körper empfindlicher. Die 3+ Regel ist deshalb kein Dogma, sondern ein einfacher Check: Erst die Basis auffüllen – dann wird vieles automatisch leichter.



Mini-Start (90 Sekunden)

3 tiefe Atemzüge durch die Nase. Ein großes Glas Wasser. Eine „bunte“ Kleinigkeit (z. B. Obst oder Gemüse). Und dann 2 Minuten Tageslicht am Fenster oder kurz draußen.

Die Inhalte

01

Der Selbst-Check

3 Basics, die dich wieder in Balance bringen

02

Atmen

Atmen – dein leisester, aber stärkster Reset

03

Trinken

Trinken – das stille Wundermittel

04

Essen

Essen – Energie, Gesundheit und Lebensfreude

05

Licht

Licht – der Taktgeber

06

Abschlussimpuls

01 Der Selbst-Check

3 Basics, die dich wieder in Balance bringen

Es gibt Momente, da wirkt alles sofort riesig: eine Nachricht triggert dich, ein Gespräch kippt, du willst „jetzt sofort“ etwas entscheiden – oder du merkst, wie du innerlich hochfährst. In sehr vielen Fällen ist das nicht nur das Außen, sondern ein System, das gerade nicht gut versorgt ist.

Kluge Entscheidungen brauchen einen Körper, der nicht im Mangel läuft. Wenn du flach atmest, zu wenig getrunken hast oder seit Stunden nichts Nährendes gegessen hast, schaltet dein Nervensystem schneller auf Alarm. Dann wird aus „Ich kläre das“ eher „Ich reagiere“. Und aus „Ich entscheide“ wird „Ich explodiere“, „Ich schiebe es weg“ oder „Ich bereue es später“.



Bevor du antwortest, diskutierst oder etwas Wichtiges entscheidest, stell dir diese drei Fragen:

1) Atem: Habe ich in den letzten Minuten ruhig und bewusst geatmet – oder eher flach/gestresst?

2) Wasser: Habe ich heute wirklich genug getrunken – oder laufe ich seit Stunden „trocken“?

3) Essen: Habe ich etwas Nährendes gegessen – oder nur schnell irgendwas/gar nichts?

Wenn eine Antwort „Nein“ ist, gilt: Erst Basics prüfen, dann handeln.

Eine lange Ausatmung. Ein paar Schlucke Wasser. Wenn möglich ein kleiner, stabiler Snack (z. B. Joghurt, Nüsse, Banane, Brot). Danach wirkt vieles weniger dramatisch – und du bist wieder am Steuer.

02 Atmen

Atmen – dein leisester, aber stärkster Reset

Atmung ist nicht wie ein Hammer auf den Kopf, der alles sofort „wegklopft“. Sie wirkt eher wie ein sanftes Streicheln fürs Nervensystem – leise, unaufdringlich, aber überraschend stark. Und genau das macht sie so genial: Du musst nichts Großes leisten, du musst nur regelmäßig kleine Signale setzen.

Wenn du gestresst bist, wird der Atem oft automatisch flach, schnell und „oben“ in der Brust. Manche halten ihn sogar kurz an, ohne es zu merken: am Laptop, im Stau, beim Scrollen. Für den Körper fühlt sich das an wie Alarm. Puls hoch, Muskeln fest, Gedanken laut. Und wenn das zum Dauerzustand wird, kommen typische Folgen: Verspannungen, Kopfdruck, innere Unruhe, Müdigkeit trotz Schlaf.

Bewusste Atmung kann das drehen – manchmal merkst du es sofort, manchmal eher subtil. Aber genau diese stille Wirkung ist Gold wert: Ein paar ruhige Atemzüge am Tag summieren sich. Wie kleine Kurskorrekturen, die dich über Stunden wieder in Richtung Ruhe, Klarheit und Energie bringen.

Am besten funktioniert's simpel: durch die Nase, in den Bauchraum, langsam – und das Ausatmen etwas länger als das Einatmen. Das signalisiert deinem System: „Alles gut.“

2-Minuten-Atem-Reset

Setz dich aufrecht hin. Atme 4 Sekunden durch die Nase ein, atme 6 Sekunden langsam aus (Nase oder leicht geöffneter Mund). Wiederhole das 10-mal. Optional: Eine Hand auf den Bauch und spüren, wie er sich hebt und senkt.

Mini-Hack: Jedes Mal wenn du eine Nachricht abschickst oder eine Tür öffnest – einmal bewusst lang ausatmen.



03 Trinken

Trinken – das stille Wundermittel

Wasser ist keine Wellness-Idee. Es ist Betriebsstoff. Dein Körper denkt, fühlt und arbeitet mit Flüssigkeit. Schon ein leichter Mangel kann reichen, damit du dich müde, unkonzentriert oder gereizt fühlst – und dann wirkt plötzlich alles anstrengender als nötig.

Wenn zu wenig Wasser da ist, wird das Blut zäher, der Kreislauf stolpert, Kopfschmerzen melden sich, die Verdauung wird träge. Und oft ist Durst nicht das erste Signal. Der Körper ist subtiler: Nebel im Kopf, Heißhunger, trockener Mund, schlechte Laune – alles kann einfach „Wasser bitte“ heißen.

Eine praktische Orientierung sind etwa 30–40 ml pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Bei Wärme, Sport oder viel Kaffee darf es mehr sein. Das klingt nach viel, wird aber leicht, wenn du es verteilst: morgens direkt nach dem Aufstehen, dann vor jeder Mahlzeit und immer wieder in kleinen Schlucken.

Nicht jedes Getränk zählt gleich: Zuckerhaltige Drinks belasten eher, Alkohol trocknet aus, und Kaffee ersetzt Wasser nicht – auch wenn er in Maßen okay ist. Dein Ziel ist kein Trink-Marathon, sondern ein Körper, der konstant gut versorgt ist.

Dein Trink-Plan ohne Stress

Stell dir eine Flasche oder ein Glas sichtbar hin.

Regel: Immer wenn du aufstehst, trinkst du 5–8 Schlucke.

Bonus: Mach dein Wasser „spannend“ – z. B. mit Zitrone, Minze, Ingwer oder Gurke.

Check-in: Wenn du dich nicht gut fühlst, frag zuerst: „Habe ich heute wirklich genug getrunken?“



04 Essen

Essen – Energie, Gesundheit und Lebensfreude

Essen soll dich nähren, nicht nur füllen. Es beeinflusst deine Stimmung, dein Immunsystem, deine Leistungsfähigkeit – und wie du dich in deinem Körper fühlst. Das Problem heute ist selten „zu wenig“, sondern „zu viel von dem, was nicht trägt“: stark Verarbeitetes, Zucker-Spitzen, Snack-Dauerbetrieb.

Der einfachste Kompass ist Vielfalt. Wenn du regelmäßig echte Lebensmittel isst – Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorn, gute Fette, Proteinquellen – bekommt dein Körper, was er braucht. Du musst nicht perfekt essen. Du brauchst ein paar wiederkehrende Basics, die dich zuverlässig stabilisieren.

Und dann kommt der Gamechanger: Wie du isst. Langsamer, ohne Dauer-Ablenkung, mit Pausen zwischen den Mahlzeiten. So spürst du wieder echten Hunger und echte Sättigung – und Essen wird zur Fürsorge statt zum Nebenbei-Projekt.

Individuell ist normal: Manche fühlen sich mit warmem, gekochtem Essen besser, andere mögen mehr Rohkost. Beobachte nach dem Essen: fühlst du dich klar und leicht – oder eher träge? Dein Körper ist der beste Coach.

Der Teller-Trick (so simpel, so effektiv)



Bei deiner nächsten Mahlzeit:

- 1) „Bunt“: mindestens 2 Farben Gemüse/Obst.**
- 2) 1 Portion Protein (z. B. Eier, Fisch, Tofu, Bohnen, Joghurt, Nüsse).**
- 3) Eine sättigende Basis (z. B. Kartoffeln, Vollkorn, Hülsenfrüchte).**

Dann leg das Besteck einmal zwischendurch ab und kaue 30x bewusst.

Mini-Regel: Wenn du ohne Grund genervt bist, prüfe zuerst, ob du seit Stunden nur „irgendwas“ gegessen hast.

05 “Licht”

Das Plus: Licht – der Taktgeber

Ohne Licht geht's weiter. Aber nicht wirklich gut. Sonnenlicht ist mehr als „schönes Wetter“ – es ist Information für deinen Körper: Jetzt ist Tag. Dadurch werden Rhythmus und Hormone gesteuert, vor allem dein Schlaf-Wach-System.

Und ehrlich: Es ist schon verrückt, wie selten viele von uns draußen sind. Job, To-dos, Termine, Bildschirm – zack ist es abends. Dafür ist der Mensch nicht gemacht. Unser System ist auf helles Tageslicht draußen und echte Dunkelheit nachts programmiert.

Stattdessen passiert oft genau das Gegenteil: tagsüber zu wenig natürliches Licht – abends zu viel künstliches. Lampen, Displays, Straßenbeleuchtung: dieses „Dauer-Hell“ verwirrt die innere Uhr, schiebt Müdigkeit und Melatonin nach hinten und macht Schlaf, Energie und Stimmung unnötig unrund.

Tageslicht unterstützt außerdem die Vitamin-D-Bildung in der Haut und kann die Stimmung stabilisieren. Die Lösung ist klein, aber mächtig: tägliches Tageslicht, am besten morgens oder vormittags. Selbst bei Wolken ist es draußen deutlich heller als drinnen. Schon 5–15 Minuten vor der Tür oder am offenen Fenster geben deiner inneren Uhr ein klares Signal.

Licht-Routine, die wirklich klappt

Nach dem Zähneputzen 5–15 Minuten raus oder ans offene Fenster. Blick in die Umgebung, tief atmen, Schultern locker.

Abends Licht bewusst runterdimmen, Screens etwas dunkler – damit dein System „Nacht“ versteht.



06 Abschlussimpuls

Wenn der Alltag laut wird, passiert etwas ziemlich Menschliches: Wir kümmern uns um alles – nur nicht um uns. Job, To-dos, Nachrichten, Probleme anderer, Erwartungen, Termine... und irgendwo dazwischen sollst du bitte auch noch „funktionieren“. Genau hier ist die 3+ Regel wie ein Geländer: nicht, um dich zu kontrollieren – sondern um dich zurückzuholen.

Das wichtigste Learning ist simpel: Du bist nicht kompliziert. Du bist oft einfach nur nicht gut versorgt. Viele dieser „komischen“ Tage sind keine Charakterfrage, sondern eine Basisfrage. Wenn du zu wenig atmest (bewusst), zu wenig trinkst, zu wenig nährst und zu wenig echtes Licht bekommst, wird dein System dünnhäutig. Dann fühlt sich alles schwerer an, Entscheidungen werden kleiner, Geduld kürzer, Schlaf schlechter. Und du denkst vielleicht: „Mit mir stimmt was nicht.“ Dabei fehlt oft nur eins: ein kleines Update deiner Grundlagen.

Sich darum zu kümmern ist kein Egoismus. Es ist Leben. Es ist Verantwortung. Denn wenn du innerlich leer bist, wird Geben zur Anstrengung – und irgendwann zur Überforderung. Wenn du aber gut bei dir bist, wird Fürsorge leicht: Du hörst besser zu, reagierst klarer, bist geduldiger, triffst bessere Entscheidungen. Du kümmerst dich nicht statt um andere – du kümmerst dich um dich, damit du überhaupt gut für andere da sein kannst.

Nimm die 3+ Regel deshalb nicht als „Programm“, sondern als Haltung: Wenn es chaotisch wird, geh nicht härter gegen dich – geh zurück zur Basis. Ein ruhiger Atemzug. Ein Glas Wasser. Etwas Nährendes. Ein bisschen Tageslicht. Das sind keine Kleinigkeiten – das sind Schalter.

Dein Merksatz für den Alltag:



**Wenn ich mich nicht gut fühle, prüfe ich zuerst meine Basics.
Wenn ich mich aufrege, prüfe ich zuerst meine Basics. Wenn ich
etwas Wichtiges entscheiden will, prüfe ich zuerst meine Basics.
Und dann: Schritt für Schritt. Nicht perfekt. Nur ehrlich.
Weil du es wert bist, gut versorgt zu sein – mitten im Trubel.**



LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU



@greensoullifestyle