



TAMAYLA

Starter-Kit

3 × 15 Minuten für mehr Energie,
Klarheit und finanzielle Kontrolle

KÖRPER

MENTAL

FINANZEN

Sofort umsetzbar · wissenschaftlich fundiert · ohne Esoterik

Wofür dieses Kit gut ist

Die meisten Ratgeber scheitern nicht am Inhalt, sondern an der Dosis:

30-Tage-Programme, Morgenroutinen mit acht Schritten, Umbaupläne fürs ganze Leben. Wer einen vollen Kalender hat, setzt davon nichts um — und fühlt sich hinterher schlechter als vorher.

Dieses Kit funktioniert anders. Es folgt der TAMAYLA 15-Minuten-Regel: Jede Maßnahme ist in maximal 15 Minuten vollständig umsetzbar — heute, ohne Vorbereitung, ohne Ausrüstung, ohne Vorwissen.

Du bekommst drei Maßnahmen, eine für jeden Lebensbereich:

1 • Körper

Ein Energie-Reset aus Atmung und Bewegung

2 • Mental

15 Minuten Dopamin-Mikrofasten für echten Fokus

3 • Finanzen

Ein Konten-Check, der ab sofort Geld spart

So nutzt du es: Such dir EINE Maßnahme aus und setz sie heute um. Nicht alle drei auf einmal — eine, dafür wirklich. Morgen die nächste. Kleine, abgeschlossene Schritte schlagen große Pläne, die nie starten.

Körper: Der 15-Minuten Energie-Reset

Atmung + Mobilität statt drittem Kaffee

Das Nachmittagstief kommt selten vom Schlafmangel allein. Flache Brustatmung und stundenlanges Sitzen drosseln Sauerstoffversorgung und Kreislauf. Dieses Protokoll dreht beides in 15 Minuten um – am Schreibtisch, ohne Sportkleidung.

Verlängerte Ausatmung

Min. 0–5

1

Aufrecht hinsetzen, beide Füße am Boden. 4 Sekunden durch die Nase einatmen, 6 Sekunden durch den Mund ausatmen. 20 Zyklen. Die verlängerte Ausatmung signalisiert deinem Nervensystem: keine Gefahr – Puls und Anspannung sinken messbar.

Mobilitäts-Zirkel, 2 Runden

Min. 5–12

2

10 große Schulterkreise rückwärts, 10 Hüftkreise pro Seite, 10 langsame Kniebeugen (so tief, wie es angenehm ist), 30 Sekunden Stand mit Armen über Kopf und bewusster Streckung. Das bringt den Kreislauf hoch, ohne dich ins Schwitzen zu bringen.

Wasser + Messpunkt

Min. 12–15

3

Ein großes Glas Wasser trinken. Dann eine Zahl notieren: Energielevel 1–10. Diese eine Zahl, täglich notiert, zeigt dir nach einer Woche schwarz auf weiß, was der Reset bringt – Daten statt Gefühl.

Körper: Dranbleiben

7 Tage — 7 Häkchen

Der Reset wirkt sofort — spürbar wird der Unterschied aber nach einer Woche täglicher Wiederholung. Hak jeden Tag ab und notiere dein Energielevel davor und danach:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
___ / ___	___ / ___	___ / ___	___ / ___	___ / ___	___ / ___	___ / ___

Und wenn du eine Etage tiefer ansetzen willst: Die unsichtbarste Muskelgruppe deines Körpers entscheidet ab 40 über Haltung, Rumpfstabilität und Kontinenz — bei Frauen UND Männern. Die meisten trainieren sie nie, weil niemand ihnen gezeigt hat, wie.

E-Book: Beckenboden-Training für Frauen & Männer 40+

Das komplette TAMAYLA Trainingsprogramm: anatomisch fundiert, alltagstauglich, mit Übungsplänen nach der 15-Minuten-Regel. Sofort als PDF verfügbar.

Zum E-Book

19,90 € inkl. MwSt.

Hinweis: Die Inhalte dieser Seite dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an einen Arzt oder Heilpraktiker.

Mental: 15 Minuten Dopamin-Mikrofasten

Dein Gehirn braucht keine Pause vom Denken — sondern vom Scrollen

Jede Benachrichtigung, jeder Feed-Refresh liefert deinem Belohnungssystem einen Mini-Reiz. Die Folge: Konzentration in Scheiben, ständige Unruhe, das Gefühl, beschäftigt zu sein, ohne voranzukommen. Das Mikrofasten ist die kleinste wirksame Gegenmaßnahme — 15 Minuten komplett reizfrei.

1

Reizquelle physisch entfernen

Min. 0–2

Handy auf Flugmodus UND in einen anderen Raum legen. Nicht umgedreht auf den Tisch — raus aus Sicht- und Griffweite. Die bloße Anwesenheit des Geräts bindet nachweislich Aufmerksamkeit, auch wenn es stumm ist.

2

Zehn Minuten Einkanal-Modus

Min. 2–12

Timer stellen (Küchenwecker oder Uhr — nicht das Handy). Dann genau EINE analoge Sache: aus dem Fenster schauen, langsam gehen, oder mit Stift und Papier alles aufschreiben, was dir durch den Kopf geht. Langeweile zulassen — sie ist kein Fehler, sie ist der Wirkstoff.

3

Ernte einsammeln

Min. 12–15

Drei Gedanken oder Ideen notieren, die während der Stille aufgetaucht sind. Es sind fast immer welche da — sie hatten vorher nur keinen Sendeplatz. Diese Notizen sind der Beweis, dass die Übung arbeitet.

Mental: Vom Mikrofasten zum Systemwechsel

Was 15 Minuten anstoßen — und was 7 Tage verändern

Das Mikrofasten ist ein Türöffner: Es zeigt dir in einer Viertelstunde, wie schnell dein Kopf klarer wird, wenn der Dauerreiz wegfällt. Aber ein Türöffner ist noch kein Umzug. Wer die ständige Ablenkung dauerhaft loswerden will — ohne Verzichtsdogma und ohne das Smartphone wegzuwerfen — braucht ein System statt Willenskraft.

Genau dafür erscheint am 31. August das zweite TAMAYLA E-Book: ein 7-Tage-Programm, das digitale Reizreduktion, mentale Klarheit und körperliche Aktivierung zu einem Ablauf verbindet — alle drei Säulen in einem Programm.

E-Book: Digital frei, mental klar, körperlich stark

Das 7-Tage Dopamin-Detox-Programm. Erscheint am 31.08.2026 — Newsletter-Abonnenten erfahren es zuerst und erhalten den Einführungspreis.

Auf die Vorab-Liste

Einführungspreis exklusiv für Abonnenten

Bis dahin: Mikrofasten täglich wiederholen. Gleiche Uhrzeit, gleicher Ort — nach drei Tagen fragt dein Kopf von selbst danach.

Finanzen: Der 15-Minuten Konten-Check

Kein Budget-Marathon — ein Kassensturz mit Sofortwirkung

Die meisten Geldabflüsse passieren automatisch: Abos, die niemand mehr nutzt, Verträge aus einem anderen Leben. Dieser Check findet sie — und dreht den Automatismus um, sodass er FÜR dich arbeitet.

1

Abfluss-Inventur

Min. 0–5

Banking-App öffnen, Umsätze der letzten zwei Monate durchscrollen. Jede wiederkehrende Abbuchung auf Papier notieren: Abos, Streaming, Versicherungen, Mitgliedschaften. Nichts bewerten — nur listen.

2

Eine Kündigung, sofort

Min. 5–10

Die Liste durchgehen und die eine Position markieren, die dir am wenigsten gibt. Direkt jetzt kündigen — per App, Mail oder Kündigungsformular des Anbieters. Nicht 'demnächst'. Eine gestrichene Position à 12 € sind 144 € im Jahr.

3

Zahl dich zuerst

Min. 10–15

Dauerauftrag anlegen: fester Betrag (auch 25 € zählen) am Tag nach Gehaltseingang auf ein separates Unterkonto oder Tagesgeldkonto. Sparen, das automatisch passiert, bevor du das Geld siehst, funktioniert — Sparen vom Rest nicht.

Weiter mit Säule 3: Finanzielle Autonomie

Auf dem TAMAYLA Blog findest du digitale Tools, FinTech-Strategien und KI-Werkzeuge für finanzielle Unabhängigkeit — im Newsletter zuerst.

[Zum Finanzen-Hub](#)

Wichtige Hinweise

Gesundheitlicher Hinweis

Die Inhalte dieses Dokuments dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an einen Arzt oder Heilpraktiker. Brich jede Übung ab, die Schmerzen verursacht.

Finanzieller Hinweis

Die Inhalte dieses Dokuments stellen keine Finanz-, Steuer- oder Anlageberatung dar. Alle Informationen dienen ausschließlich der allgemeinen Weiterbildung. Bitte konsultiere bei finanziellen Entscheidungen einen zugelassenen Fachberater.

Herausgeber

TAMAYLA · tamayla.de

Anbieterkennzeichnung: tamayla.de/impressum · Datenschutz: tamayla.de/datenschutz

© 2026 TAMAYLA. Weitergabe dieses Dokuments nur unverändert und kostenlos gestattet.



Where ancient wisdom meets modern tools