

Fokus und Konzentration



6 Duftrezepte

FÜR SCHULE, BERUF UND ALLTAG

Wie ätherische Öle
dich hier unterstützen können.



aromacoach.academy



LERNNEN & Hausaufgaben



REZEPT 1 – DIFFUSER

- 3 Tropfen Zitrone
- 2 Tropfen Rosmarin
- 1 Tropfen Pfefferminze

Gib die ätherischen Öle in deinen Diffuser und genieße die klärende Atmosphäre während des Lernens.



REZEPT 2 – ROLL-ON (10 ML)

- 2 Tropfen Zitrone
- 1 Tropfen Rosmarin
- 1 Tropfen Pfefferminze

Mit Trägeröl auffüllen und gut schütteln.

Anwendung:

Bei Bedarf an den Haaransatz, Schläfen, Nacken oder die Pulspunkte auftragen. Alternativ den Roll-on in die Handflächen geben, verreiben und den Duft einige Atemzüge bewusst inhalieren.



DUFTANKER – LERNEN

Riechst du diesen Duft während deiner Lernzeit, kann er dir später als Anker dienen. Er erinnert dich an deine Konzentration und hilft dir schneller in deinen Fokus zu finden.



Die Rezepte sind ausschließlich für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren geeignet.





HOMEOFFICE & BILDSCHIRMARBEIT



Wenn die Gedanken abschweifen
und der Kopf müde wird.

REZEPT – DIFFUSER

- 💧 3 Tr. Wildorange
- 💧 2 Tr. Spearmint
- 💧 1 Tr. Basilikum

Wildorange schenkt Leichtigkeit.
Spearmint bringt Frische und
Basilikum gibt Kraft und Klarheit.



DUFTANKER – HOMEOFFICE

Starte den Diffuser erst,
wenn du wirklich mit der Arbeit beginnst.
Mit der Zeit wird der vertraute Duft zu deinem
persönlichen Startsignal für Fokus und
konzentriertes Arbeiten.



Die Rezepte sind ausschließlich für
Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
geeignet.





PRÜFUNG, PRÄSENTATION ODER WICHTIGES GESPRÄCH



Für Selbstbewusstsein, innere Ruhe
und eine klare, friedvolle Kommunikation.



ALTERNATIV
im Riechstift
oder Roll-on
für unterwegs.



Dein Begleiter
für starke
Momente ♥

REZEPT – DIFFUSER

3 Tr. Bergamotte

3 Tr. Lavendel

Bergamotte stärkt dein Selbstbewusstsein
und schenkt innere Stärke.

Lavendel beruhigt und fördert Gelassenheit –
ideal für klare Gedanken und Ausdruck.



DUFTANKER – VORBEREITUNG

Setze den Diffuser schon vor der Prüfung,
Präsentation oder dem wichtigen Gespräch ein.
So verknüpft sich der Duft mit Sicherheit,
Ruhe und Klarheit – dein persönlicher Anker
für starke Momente.



ZUSÄTZLICHER TIPP

Lavendel zusätzlich mit einem Trägeröl
auf Hals und Nacken auftragen.
Er unterstützt dich dabei, ruhig zu bleiben
und fördert eine klare, friedvolle
Kommunikation.



Die Rezepte sind ausschließlich für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren geeignet.



aromacoach.academy

BGR



LANGE AUTOFAHRTEN



Für mehr Frische und
Aufmerksamkeit unterwegs.

REZEPT – ERFRISCHUNGSSPRAY (30 ML)

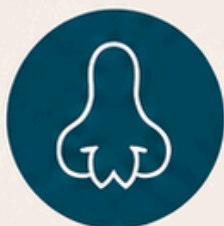
- 4 Tr. Grapefruit
- 3 Tr. Pfefferminze
- 2 Tr. Zitrone

Mit destilliertem Wasser und
etwas hochprozentigem Alkohol
als Emulgator mischen und in
eine Sprühflasche füllen.

REZEPT – ROLL-ON (10 ML)

- 2 Tr. Grapefruit
- 2 Tr. Pfefferminze
- 1 Tr. Zitrone

Mit destilliertem Wasser
auffüllen und vor der Fahrt
auf Handgelenke, Nacken
oder Schläfen auftragen.



DUFTANKER – AUTOFAHRT

Nutze immer dieselbe Mischung zu Beginn
der Fahrt. Der Duft kann helfen, aufmerksam
und wach zu bleiben.



Die Rezepte sind ausschließlich für
Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
geeignet.



VERSPANNTER NACKEN – KLARER KOPF

Wenn körperliche Anspannung
das Denken erschwert.

MISCHUNG MIT TRÄGERÖL

- 3 Tr. Pfefferminze
- 2 Tr. Lavendel
- 2 Tr. Copaiva

In 10 ml Trägeröl (z. B. Mandel- oder
Jojobaöl) mischen und gut schütteln.



AUFTRAGEN – NACKEN & SCHULTERN

Einige Tropfen der Mischung auf Nacken
und oberen Schulterbereich auftragen.
Sanft einmassieren und tief durchatmen.



Ideal bei Arbeit am Bildschirm.



Unterstützend bei längeren Autofahrten.



aromacoach.academy



SELBSTVERTRAUEN & FOKUS

Wenn du gut vorbereitet bist und dir trotzdem noch der letzte Funke Vertrauen fehlt.

DIFFUSER

💧 3 Tr. Bergamotte

💧 1 Tr. Weihrauch



DUFTANKER – SELBSTVERTRAUEN

Nutze den Duft vor herausfordernden Situationen. Er kann dich an deine Stärke erinnern und dir Sicherheit geben. Atme den Duft tief ein und erinnere dich an deine Erfolge.



RIECHSTIFT – FÜR UNTERWEGS

Trage den Riechstift in wichtigen Momenten unter die Nase und atme 2–3 Mal tief ein. Er begleitet dich sanft durch den Tag und stärkt dein Selbstvertrauen.



EXTRA-TIPP

Atme den Duft 3-mal tief ein und sage dir innerlich: „Ich vertraue mir. Ich bin bereit. Ich darf glänzen.“



| aromacoach.academy



BGR

ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Wähle, was zu deinem Alltag passt.



DIFFUSER

Sorgt für eine angenehme Atmosphäre und verteilt die Balance im ganzen Raum.



ROLL-ON

Praktisch für unterwegs. Schnell anwendbar und gezielt auf die Haut auftragbar.



RIECHSTIFT

Ideal für zwischendurch. Diskret, handlich und jederzeit einsatzbereit.



RAUMSPRAY

Sorgt für eine natürliche, angenehme Atmosphäre in deinem Umfeld.



Finde die Anwendung, die zu dir passt –

für mehr Balance, Wohlbefinden und innere Stärke.



aromacoach.academy

BGR

ZUM ABSCHLUSS

Ätherische Öle – kleine Tropfen, große Wirkung.
Für mehr Balance in deinem Alltag.



SPEICHERN

Speichere dir diesen Beitrag ab, damit du die Rezepte jederzeit wiederfindest.



WEITERLEITEN

Teile diese Inspiration gerne mit Menschen, denen sie guttun kann.



BEI FRAGEN?

Ich bin gerne für dich da!
Schreib mir eine Nachricht oder hinterlasse einen Kommentar.

Ich freue mich auf den Austausch mit dir!



DISCLAIMER

Meine Inhalte dienen der Information und Inspiration rund um ätherische Öle. Sie ersetzen keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Ätherische Öle sind kraftvolle Pflanzenessenzen – bitte verwende sie verantwortungsvoll und achte auf Qualität, Dosierung und mögliche Kontraindikationen. Für Kinder, Schwangere und bei gesundheitlichen Einschränkungen hole bitte professionelle Unterstützung ein.



aromacoach.academy

| *Bleib neugierig.* ♥



BGR