

3 Schritte zurück in die Kraft

Ein 1-Seiten-Guide – kostenlos

Wenn alles zu viel wird, brauchen wir keine 50 Baustellen – sondern 3 klare Schritte. Setz dir 20 Minuten und arbeite die Punkte der Reihe nach durch.

1) Stabilisieren (5-7 Min.)

Ziel: Dein Nervensystem runterfahren.

- Atme 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus – 10 Wiederholungen.
- Stell beide Füße auf den Boden und benenne 5 Dinge, die du siehst.
- Trink ein Glas Wasser. Kleine körperliche Signale = große Wirkung.

2) Klären (7-10 Min.)

Ziel: Aus dem Gedankenkarussell in Struktur.

- Schreib 3 Sätze: „Ich bin gerade überfordert, weil ...“
- Liste 3 Dinge, die heute wirklich zählen.
- Streiche/verschiebe 1 Sache, die nicht dringend ist.

3) Handeln (5-10 Min.)

Ziel: Ein machbarer nächster Schritt in 48 Stunden.

- Der kleinste Schritt ist: _____
- Ich brauche dafür: _____
- Ich mache es am: _____ um: _____ (Kalender!)

Wenn du dir Begleitung wünschst: Ein Orientierungsgespräch kann helfen, Klarheit und Richtung zu finden.
Hinweis: Kein Ersatz für medizinische/psychotherapeutische Behandlung. Bei akuter Gefahr: 112.