



Raus aus dem Alltagsdschungel

Anhalten
Runterfahren
Neustart

Workbook für dein RESET

Hey und Hallo zu diesem Workbook

Super, ich freue mich, dass du dir die Zeit schenkst, für dich und dieses Workbook. Gehe langsam vor und lese das Workbook erst einmal durch. Lass es auf dich wirken und schaue, womit du beginnen möchtest.

Du findest Inspirationen, Tipps, Meditationen und Entspannungsübungen. Versuche sie in deinen Alltag zu integrieren. Zur Unterstützung arbeite mit Level I – IV.

Verlange nicht gleich zu viel von dir, sei geduldig mit dir und beginne langsam. Was wir alle oft falsch machen; wir wollen gleich zu viel, wir wollen alles. Das klappt dann nicht und wir sind entmutigt und geben auf, haben keine Lust mehr. Darum sei achtsam mit dir und gehe langsam Schritt für Schritt den Weg zu deinem Reset.

Rubrik: Meine besten Tipps | Nr. 1, ein ganz HEISSER TIPP

Verinnerliche **ANHALTEN** in dir und lass es zur Gewohnheit werden, genauso wie Zähne putzen

Was auch immer du gerade tust, halte für einen Augenblick an und atme einmal tief durch. Richtig durchatmen, durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen, bis in den Bauch hinein, sodass du spürst, wie deine Bauchdecke sich hebt und senkt. Nimm einen zweiten tiefen Atemzug und lass dich in deinen Körper hineinfallen. Spüre die Veränderung.



Was du sonst noch brauchst?

Ein Heft, einen Block oder ein Buch. Hier kannst du deine Erkenntnisse, Erfahrungen und Erfolge aufschreiben und dir Notizen machen. Du kannst es für all das nutzen, was du sonst noch festhalten und aufschreiben möchtest.

Einen wunderbaren Stift, mit dem es dir Spaß macht zu schreiben und dein Heft zu füllen.

Erkenntnisse, Erfahrungen, Erfolge, gestalte dir dein 3 E Heft oder Buch.

Gib deinem Heft einen Namen

Mache dein Heft zu deiner persönlichen Begleiterin; halte kurz inne und lass dich von deiner Kreativität bei der Namensfindung inspirieren.

Schreibe im Laufe des Tages alles hinein, was für dich wichtig war. Welche Erkenntnisse du hattest, welche Erfahrungen du gemacht hast, welche Erfolge du erzielen konntest und worüber du dich heute besonders gefreut hast.

Eine Aussteigerin sein, einmal am Tag, hey, was für ein verlockendes Angebot. Level I bis IV helfen dir.

Level I

10 Minuten
täglich
für dich

Level II

Schenke
dir täglich
20 Minuten

Level III

Versuchs
mal mit 30
Minuten
täglich

Level IV

Wie wäre es
mit 1 Std.
oder mehr
Minuten

Wähle, mit welchem Level du beginnen möchtest und trage deine Entscheidung mit Tag und Datum in dein Heft ein. Mein Vorschlag, beginne langsam, mit Level I und schenke dir 10 Minuten deines Tages.



Sorge für Klarheit in dir und deinem Alltag. Die Fragen auf diesem Arbeitsblatt unterstützen dich dabei.

Klarheit hilft dir, dein tägliches Tun wahrzunehmen und zu verändern. Klarheit schafft Raum für ein STOP in dir. Verschaffe dir Klarheit über deine Gedanken, deine Gefühle, dein Wollen und dein tägliches Tun. Für die Antworten kannst du dein Heft nutzen.

- Was stört dich an deiner Alltagssituation?
- Was soll sich verändern?
- Was willst DU in deinem Alltag ändern?
- Warum hat es bisher nicht geklappt?
- Wie schnell bist du bereit für andere Personen einen Freiraum zu schaffen?
- Was brauchst du um zur Ruhe zu kommen, dich zu entspannen?
- Gibst du dir selbst die Erlaubnis für Ruhe, Entspannung, Stille?
- Wann hast du dir das letzte Mal Zeit für dich genommen?
- Wann war das und wie hat es sich angefühlt?
- Was würdest du deiner besten Freundin raten?
- Wer oder was raubt dir Zeit und Energie?
-
- Wie fühlt es sich an, bei dem Gedanken, dir täglich eine Pause zu schenken?
- Was tust du schon für dich, merkst es nur gar nicht mehr?



Meine 10 besten Tipps

Entscheide dich bewusst für einen Vorschlag und schau, welches Level du dazu heute als Unterstützung nutzen kannst. 8 Tipps findest du in den Kästchen. Was brauche ich jetzt gerade?

Tipp 2	Tipp 3
<p>Ruhe</p> <p>Rückzugsort Schaffe dir in deiner Wohnung, deinem Haus, einen eigenen Rückzugsort. Einen Raum oder Platz, an dem du ungestört sein kannst. Gestalte dir diesen so wie es sich für dich gut anfühlt, mit Kissen, Decke, Kerze, Blumen und was dir sonst noch einfällt, was du brauchst, um dich rundum wohl zu fühlen.</p>	<p>Runterfahren</p> <p>Kaffee oder Tee Zeit Koche dir einen Tee oder einen Kaffee, nicht einfach nur eben mal so, sondern bleibe mit deiner Aufmerksamkeit ganz dabei. Mit deinem Kaffee oder Tee setz dich an deinen Wohlfühlort und genieße einen Moment der Ruhe.</p>

Tipp 4	Tipp 5
<p>Wahrnehmen</p> <p>Schuhe aus und raus Ziehe deine Schuhe aus und gehe Barfuß, da wo du gerade bist oder gehe gezielt in die Natur. Spüre den direkten Kontakt zum Boden, nimm deine Füße wahr und wie sie frei ohne Schuhe und Socken den Boden berühren. Spüre den Boden, die Erde unter deinen Füßen.</p>	<p>Runterfahren</p> <p>Kopf durchlüften Öffne ein Fenster, lass frische Luft rein, atme tief durch. Es gibt nichts weiter zu tun, als am offenen Fenster zu stehen und zu atmen.</p> 



Tipp 6	Tipp 7
<p>Runterfahren</p> <p>Heißes Bad oder Fußbad Ein heißes Bad wirkt Wunder. Stelle ein paar Kerzen auf und wenn du magst noch eine Duftlampe und schenke dir eine Auszeit zum Runterfahren. Entspannung bei einem Fußbad, spüre wie sich deine Füße entspannen und sich das wohlige Gefühl in deinem ganzen Körper ausbreitet.</p>	<p>Anhalten</p> <p>Stilles Sitzen Setz dich für einen Augenblick hin, egal wo. Nimm 3 tiefe Atemzüge und halte an. Auch wenn deine Gedanken weiter rumwirbeln. Lass sie wirbeln. Es gibt nichts zu tun in dem Moment, nur sitzen und still sein. Du kannst auch deine Augen schließen. Nimm diesen Augenblick bewusst wahr und versuche mit deiner Aufmerksamkeit zu dir zu kommen.</p>

Tipp 8	Tipp 9
<p>Anhalten</p> <p>Energie tanken Gehe einen Augenblick vor die Tür, einfach nur raus. Spüre die Luft, die Sonne, den Regen, tanke Luft, tanke Energie und atme tief durch. Du musst nichts weiter tun als nur dort zu stehen und die frische Luft zu atmen.</p>	<p>Körper spüren</p> <p>Tanzen: such dir eine powervolle Musik aus und tanze durch die Wohnung. Stell dir dabei vor, dass du alles von dir abschütteln kannst. </p> <p>Bewegung: Wie auch immer du dich bewegst, joggen, walken, spazieren gehen, Rad fahren, schwimmen, Yoga etc., finde die Bewegung die dir guttut.</p>

Eigene Erfahrung

Wenn du dich in einer Situation nicht wohl fühlst, du merkst, dass deine Nerven ziemlich angespannt sind und du schon eine kleine Wut wahrnehmen kannst. Wenn du merkst, du bist mit der Situation überfordert oder aber das Gespräch ist festgefahren, eine Entscheidung, ein Kompromiss oder eine Lösung ist nicht in Sicht, dann nimm dir eine kleine Auszeit, atme erstmal durch und.....



Ein ganz besonderer Tipp | Nr. 10

.....gehe raus aus der Situation, gehe in einen anderen Raum und wenn du nicht weißt wohin, ein ganz heißer Tipp, gehe ins Bad oder auf die Toilette. Nimm dir dort für einen Augenblick deine Auszeit, lass kaltes Wasser über deine Unterarme fließen, spüre den Boden unter deinen Füßen, spüre deinen Körper, spüre dich, atme tief durch, schau in den Spiegel und dann gib dir selbst ein okay.

Gehe nicht einfach so, sondern kündige an, dass du eben kurz die Toilette aufsuchen musst oder du kurz mal frische Luft brauchst und anschließend wieder zur Verfügung steht. Verschaffe dir eine Pause.

Möglichkeiten, zum Runterfahren und anhalten.

- Entspannung
- Meditation
- Besuch in der Natur

Entspannung im Liegen

Ruhe dich aus. Nimm Level I bis IV zur Unterstützung und entscheide dich, wie lange du dich ausruhen willst.

Dann finde einen Platz, an dem du ungestört sein kannst und du dich richtig wohlfühlst. Einen Platz, an dem du dich ausruhen kannst. Lege dich bequem hin und spüre, wie dein ganzer Körper den Boden berührt. Vielleicht brauchst du noch ein Kissen oder eine Decke. Mache es dir so richtig bequem und kuschelig. Atme ein-, zweimal tief ein und aus und atme langsam in deinem Tempo weiter. Genieße die Ruhe. Wenn du magst, lege dir ein Tuch oder ähnliches über deine Augen oder über die Stirn, das hilft dir, dich zu entspannen. Lenke deine Aufmerksamkeit um, nimm deine ganze Körperin wahr, von den Füßen bis zum Scheitel und schenke deinem Denken, deinem Kopf, für den Moment eine Pause.



Entspannung im Liegen oder im Sitzen

Autogenes Training mit Fantasiereise

Autogenes Training entspannt, schafft einen klaren Kopf und hilft dir dabei, deine Körperin, deinen Geist und deine Gedanken zu beeinflussen. Du konzentrierst dich während der Entspannung auf einzelne Körperteile und wirst entspannter und ruhiger.

Es kann sein, dass du deinen Herzschlag wahrnehmen kannst, das ist normal und braucht dich nicht zu beunruhigen. Wenn du Autogenes Training zum ersten Mal machst, ist es möglich, dass du dich nicht gleich vollkommen entspannen kannst. Vielleicht fühlst du dich auch etwas unwohl. Auch das ist nicht ungewöhnlich, denn stell dir vor, wie ungewohnt es für deine Körperin ist, auf einmal anzuhalten und nichts weiter zu tun, als nur zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Deine Körperin muss Entspannung erst wieder lernen.

Du kannst Autogenes Training im Sitzen oder im Liegen machen. Sorge dafür, dass du während dieser Zeit nicht gestört wirst. Suche dir einen Platz an dem du dich wohlfühlst und entspannt sitzen oder liegen kannst. Diese Entspannung dauert 20 Minuten (Level II).

Die Übungsformeln spreche ich für dich in der Ich-Form, damit du sie leichter verinnerlichen kannst. Um den gewünschten Effekt zu erzielen wiederhole die Übungsformeln 3 – 6 Mal.

Mit diesem Audio lernst du das Autogene Training kennen. Du lernst die Schwere-Übung, die Wärme-Übung, die Atem-Übung und die Kopf-Übung. Diese körperliche Entspannung wird durch einfache und positive Formeln herbeigeführt.

Autogenes Training mit Fantasiereise

Audio

Hinweis: Für Menschen mit einer akuten Psychose, Schizophrenie oder depressiven Psychose ist Autogenes Training nicht geeignet.



Meditation

Durch Meditation kannst du wahrnehmen, was in dir gerade so los ist. Du atmest bewusst und sitzt in einer aufrechten Körperhaltung. Deine Hände liegen mit den Handflächen nach oben auf deinen Oberschenkeln oder unterhalb deines Bauchnabels. Du nimmst deinen Körper wahr und kommst mit jedem Atemzug tiefer bei dir an. Die Quasseltante in deinem Kopf wird langsam ruhiger.

Bei einer geführten Meditation folgst du der Stimme, die dich durch die Meditation führt.

Wenn dir das Sitzen auf dem Boden schwerfällt, setz dich auf einen Stuhl, vorne an die Stuhlkante, sodass deine Füße gut auf dem Boden stehen.

Meditation Atem zählen

Diese Atem Meditation dient dir, deine Gedanken ruhiger werden zu lassen, denn du konzentrierst dich nur auf deinen Atem.

Beginne damit, dreimal tief durchzuatmen, bis in den Bauch hinein, durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Dann beginnst du still für dich zu zählen. Zähle von 1 bis 10 und dann beginne von vorn. Bei jeder Einatmung zählst du, du atmest ein, jetzt kommst, immer dann, wenn sich ein Gedanke in deinen Zählrhythmus einschleicht, fängst du bei 1 wieder an. Also einatmen 1, ausatmen, einatmen 2, ausatmen, einatmen 3, ausatmen usw.

Beginne mit Level I, 10 Minuten und steigere dich langsam.

Geführte Meditation

Setz dich an einen Ort, an dem du in der nächsten Zeit nicht gestört wirst und lausche meinen Worten.

Nur wahrnehmen / Meditation

Audio



Natur wirkt Wunder

Was Natur verändern kann

Eine Frau erzählte mir, dass, nachdem wir über ihre Möglichkeiten gesprochen hatten, sie morgens, wenn sie ihre Tochter zum Schulbus bringt, ihren Heimweg verändert hat. Sie hat einen neuen Weg für sich entdeckt. Dieser Weg führt sie entlang an einem kleinen Waldstück. Der Weg ist dadurch 10 Minuten länger. Allein mit sich zu gehen, die Augen zu öffnen und sich selbst wahrzunehmen hat sie als „das ist einfach genial“, beschrieben.

Bewegung in der Natur sorgt für einen klaren Kopf

Ein Spaziergang an der frischen Luft, in der Natur wirkt Wunder. Du bekommst einen klaren Kopf und deine Körperin kommt in Bewegung.

Nutze die Magie der Natur und öffne dich für all das Schöne. Spüre den Boden unter deinen Füßen und lass dir den Wind durch die Haare wehen oder die Sonne auf die Körperin scheinen. Öffne deine Augen und schau, was sich alles in der Natur findet. Spüre mit all deinen Sinnen. Breite deine Arme aus und spüre die Weite, atme tief ein und aus und spüre, wie sich auch dein Brustkorb weitet, wie der ganze Körper mehr Raum bekommt und sich so die Enge in deinem Körper lösen kann.

Nur Wahrnehmen nichts bewerten, nichts beurteilen

Suche dir einen schönen Platz, an dem du länger verweilen möchtest und aktiviere deine Wahrnehmung. Nimm alles wahr, z. B. die Äste in den Bäumen, wie sie sich bewegen, das Vogelgezwitscher oder was du gerade hörst, rieche, nach was duftet es dort wo du bist, wie fühlt es sich auf deiner Haut an, im Gesicht?

- Was siehst du?
- Was hörst du?
- Was fühlst du?
- Was riechst du?
- Was schmeckst du?



Du kannst dir auch einen Baum aussuchen, an den du dich anlehnt und für einen Augenblick dort verweilst. Spüre die Kraft des Baumes und wie dieser dir Halt gibt.

Nimm nur wahr, bewerte und beurteile nichts. Sollten sich Gedanken einschleichen, nimm auch diese nur wahr, bewerte und beurteile sie nicht, lass sie vorbeifahren, wie ein Zug, der vorbeifährt oder eine Wolke am Himmel, die vorbeizieht, lass sie vorbeiziehen. Nur Wahrnehmen.

Spaziergang in der Natur / Entspannungsübung

Audio

Meditation	Entspannung	Natur
Level I für deinen Start Jeden Morgen 10 Minuten Meditation lässt dich entspannter in den Tag starten. Wenn Meditation morgens für dich nicht möglich ist, finde deinen richtigen Zeitpunkt am Tag.	Autogenes Training Diese Entspannungsübung kannst du in deinen Alltag einbauen. Starte langsam und nimm dir jeden Tag ein kleines Zeitfenster z. B. Level I und übe Autogenes Training.	Klarer Kopf Nimm dir Zeit für einen Spaziergang. Lass dir den Wind um die Nase wehen. Lenke deine Aufmerksamkeit auf dich, auf deinen Atem, darauf, wo du gerade gehst und was du in dem Moment alles wahrnehmen kannst.

Du hast jetzt einen Werkzeugkoffer gefüllt mit Tools für dein Reset. Baue sie in deinen Alltag ein und erlebe die Veränderung.

Ich wünsche dir, dass anhalten, runterfahren und Ruhe einen festen Platz in deinem Leben bekommen.

Schreibe mir gern, deine Erfahrungen.

Herzliche Grüße

Kerstin

