DEINE 5-MINUTEN-SOFORT-ÜBUNG FÜR STRESSPAUSEN

EVE COACHING

Gedanken-Stop & Neustart

Diese 5-Minuten-Übung ist für Momente gedacht, in denen deine Gedanken rasen, Druck entsteht oder du dich über etwas oder jemanden ärgerst und du dir wünschst:

✓ einmal kurz raus aus dem Karussell
✓ wieder klare Luft im Kopf
✓ neue Gedanken
✓ wieder handlungsfähig statt blockiert

Vorbereitung sanfte Atemtechnik zum Ankommen

Bevor wir mit dem Gedanken-Reset starten, geben wir deinem Nervensystem ein klares Signal: „Du bist sicher."

Lehne dich an, wenn möglich. Spüre deine Füße am Boden.

➤ So geht es:
- atme 4 Sekunden ein
- atme 6 Sekunden aus
- wiederhole das 8 Atemzüge lang

Der Ausatem ist bewusst länger, denn das beruhigt dein autonomes Nervensystem.

Wenn du magst, kannst du zur Unterstützung eine Hand auf deinen Brustkorb oder Bauch legen, um dich besser spüren zu können.

Schritt 1 Gedanken stoppen

➤ Stell dir bildlich eine rote Stopptafel vor, du kannst dir auch ein Bild davon ausdrucken und immer dabei haben.

➤ Dann sage dir innerlich, klar und deutlich das Wort: „Stopp."

Wenn dein Kopf weiterplappert, wiederhole ganz ruhig: „Stopp. Es reicht für jetzt."

Schritt 2 Deine Aufmerksamkeit zurück ins Hier & Jetzt

Jetzt holen wir dich raus aus Gedanken oder Grübeleien.

➤ Nenne nacheinander:
- 5 Dinge, die ich sehe
- 4 Dinge, die ich höre
- 3 Dinge, die ich fühle
- 2 Dinge, die ich rieche
- 1 Empfindung, die ich spüre (z. B. Wärme, Kälte, Kribbeln, Druck der Rückenlehne)

Hier geht es nur ums wahrnehmen, du musst nichts verändern.

Gedanken-Stop & Neustart

EVE COACHING

Schritt 3 **Innerer Neustart**

➤ Jetzt stell dir folgende Frage: „Was ist jetzt – für diesen Moment – gut?“

Nicht perfekt. Nur gut genug für jetzt.

Atme einmal tief ein und etwas länger wieder aus.

Dann ergänze: „Ich darf mir Pausen erlauben.“

Schritt 4 **Ein kleiner, machbarer nächster Schritt**

Jetzt geht es nicht darum, dein Leben zu ändern, sondern nur um einen nächsten kleinen Schritt.

➤ Vervollständige: „Mein nächster Schritt ist: _____ .“

Beispiele:
- „eine E-Mail beantworten“
- „ein Glas Wasser trinken“
- „mich fünf Minuten hinlegen“
- „ein Nein üben“

Klein und machbar ist dabei wichtig, um wieder in die Handlungsfähigkeit zu kommen.

Schritt 4 **Abschluss** 💗

Lege noch einmal eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch und sage dir innerlich:

„Ich bin hier und ich muss gerade nicht perfekt sein.“

Spüre für einen Moment:

✓ Boden unter den Füßen
✓ Gewicht deines Körpers
✓ deinen Atem

Du bist wieder da. In dir. Im Jetzt.

Warum diese Übung wirkt in kurzen Worten:

✓ Stoppsignal unterbricht Grübel-Autopilot
✓ längeres Ausatmen beruhigt dein Nervensystem
✓ Sinnesfokus holt dich ins Hier & Jetzt
✓ kleiner machbarer Schritt erzeugt Handlungsgefühl statt Ohnmacht