

VOM FUNKTIONIEREN INS FÜHLEN

NERVENSYSTEM RESET

STOP THIS

Reines Funktionieren

Du ignorierst deine Grenzen, drückst Müdigkeit weg und arbeitest wie ein Roboter deine To-Do-Liste ab.

TRY THIS

Bewusstes Fühlen

Kurze Check-ins im Alltag. Deinem Körper Signale von Sicherheit senden, auch wenn es gerade stressig ist.



DIE TIEFERE URSACHE

WARUM DU GERADE NUR NOCH FUNKTIONIERST

Dein Nervensystem hat auf „Überlebensmodus“
geschaltet, um dich vor Überlastung zu schützen.

Das ist keine Schwäche, sondern eine biologische
Sicherheitsmaßnahme.

Um diesen Modus zu verlassen, brauchen wir keine
Logik, sondern körperliche Signale von Sicherheit.

[STRESSFREI-LEBEN.INFO](https://www.stressfrei-leben.info)

ÜBUNG 1

DER „ORIENTATION-RESET“

- Bleib genau dort sitzen oder stehen, wo du bist. Lass deinen Blick ganz langsam durch den Raum wandern.
- Finde 3 Objekte, die eine beruhigende Farbe haben.
- Benenne sie leise: „Ich sehe das grüne Blatt, ich sehe das beige Kissen...“ Das signalisiert deinem Hirnstamm: Hier lauert keine Gefahr.

ÜBUNG 2

DER „VAGUS-SEUFZER“

- Atme tief durch die Nase ein. Halte die Luft für eine Sekunde an.
- Atme nun so langsam wie möglich durch den leicht geöffneten Mund aus – als würdest du ein sanftes „Haaa“ flüstern.
- Wiederhole das 3-mal. Spürst du, wie deine Schultern ein Stück tiefer sinken?

DU WILLST
DAUERHAFT
RAUS AUS DEM
ÜBERLEBENS-
MODUS?



Lass uns gemeinsam schauen, wie wir dein
Nervensystem nachhaltig beruhigen können.

Klicke einfach auf den Link in meiner Instagram-Bio und
buche dir dein kostenloses
30-Minuten-Kennenlernen.

Ich freue mich auf dich!

STRESSFREI-LEBEN.INFO