

Stress-Inventur und Fokus-Impuls

In 5 Minuten von der Anspannung zur
Handlungsfähigkeit.



Der Quick-Check

Bitte kreuze an, was gerade auf dich zutrifft,

- Mein Atem ist flach oder ich halte ihn unbewusst an.
- Meine Schultern ziehen fest Richtung Ohren.
- Mein Kopf rattert: Ich denke schon an den übernächsten Schritt.
- Ich fühle mich getrieben, als müsste ich „schnell noch fertig werden“.

Wenn du hier mehr als zwei Kreuze setzt, besteht Handlungsbedarf. In Stressmomenten meldet sich dein logisches Denken – gesteuert durch den präfrontalen Kortex – kurzzeitig ab. Wir holen deine Klarheit jetzt aktiv in den Moment zurück.



Die 4-7-8 Atemfokussierung

Diese Technik aktiviert gezielt deinen Vagusnerv und bremst die Stressreaktion.

 Einatmen: Atme tief durch die Nase ein und zähle im Kopf bis 4.

 Halten: Halte den Atem sanft an und zähle bis 7.

 Ausatmen: Atme mit einem sanften Rauschgeräusch durch den Mund aus und zähle bis 8.

 Wiederholen: Mache dies nur 3-mal. Spüre, wie dein Herzschlag ruhiger wird.



Die relativierende Frage












Nachdem dein Körper zur Ruhe gekommen ist, ordnen wir die Situation mental neu ein. Wähle eine Frage, die dich gerade am meisten anspricht:

- „Wird das, was mich gerade stresst, in einem Jahr noch eine Bedeutung haben?“
- „Was würde mein zukünftiges, gelassenes Ich mir in dieser Sekunde raten?“
- „Was ist das Schlimmste, was realistisch passieren kann – und könnte ich damit umgehen?“



Dein nächster Schritt

Schreibe eine einzige Sache auf, die du JETZT tust, um die Kontrolle zurückzugewinnen.
Hier ein paar Anregungen:

-  Eine E-Mail schließen.
-  Ein Glas Wasser trinken.
-  Aufstehen und Dehnen.
-  Blick aus dem Fenster.
-  Kurz rausgehen.
-  Herzhaft Gähnen.
-  Belastung auf einen Zettel schreiben und wegwerfen.
-  Offene Tabs schließen, die du gerade nicht brauchst.
-  Ein Naturfoto betrachten.
-  Jemandem eine nette Nachricht schreiben.
-  Stirn bewusst entspannen.

Ein Moment der Klarheit ist der Anfang jeder großen Veränderung.

Du hast dir gerade 5 Minuten für dich geschenkt. Das ist der erste Schritt, um die Regie in deinem Leben zurückzugewinnen. Denke daran: **Empowerment ist kein Ziel, sondern ein Weg**, den man nicht alleine gehen muss.

Lust auf mehr Weitblick?

Wenn du spürst, dass du tiefer gehen möchtest, um langfristig aus dem Hamsterrad auszusteigen, lass uns reden. In einem kostenfreien Kennenlerngespräch schauen wir gemeinsam auf deinen persönlichen Kompass.

Kontakt & Vernetzung

Besuche meinen Blog

Hier findest du regelmäßig Impulse zu Female & Self Empowerment..

Lass uns sprechen

Vereinbare ein unverbindliches Kennenlerngespräch.

 www.ineswegener.de

 mail@ineswegener.de

 [Ines Wegener](https://www.linkedin.com/in/InesWegener)

InesWegener
personal & corporate empowerment

