

**In 3 Minuten klarer. In 10 Minuten spürbar leichter.**

Für Frauen, die viel tragen: Team, Familie, Projekte, Entscheidungen.  
Wenn sie merken: *Mein Nervensystem ist dauernd „an“.*

## 1) Mini-Selbsttest: „Wo stehe ich gerade?“

Kreuze an, was in den letzten 7 Tagen häufig zutraf:

### A) Reiz / Lärm

- Geräusche/ Stimmen „sind einfach zuviel“.
- Ich bin schnell genervt oder überfordert bei vielen Reizen.
- Ich brauche Ruhe, finde sie aber nicht.

### B) Fokus / Funktionieren

- Ich springe innerlich ständig zwischen Themen.
- Ich vergesse Kleinigkeiten oder mache Flüchtigkeitsfehler.
- Ich bin zwar produktiv, aber nicht wirklich präsent.

### C) Innerer Druck

- Ich „muss“ ständig irgendwas schaffen. Ich bin wie „getrieben“.
- Abschalten fällt mir schwer, ja selbst abends.
- Mein Körper ist angespannt (z.B. Kiefer/Nacken/Brust, Ohren piepsen).

### D) Verbindung / Grenzen

- Ich höre allen zu, aber mich selbst kaum.
- Ich sage „ja“, obwohl ich „nein“ meine.
- Ich fühle mich schnell verantwortlich, sogar für die Stimmung anderer.

## 2) Sofort-Auswertung

- **0–2 Kreuzchen:** stabil - Wie wäre es mit etwas „Feinschliff“?
- **3–5 Kreuzchen:** Warnlampe – Wie kannst Du Dich regelmäßig entlasten?
- **6+ Kreuzchen:** Alarm – Wie ist Dein nächster Schritt? Versuche folgende Übungen!

## 3) Drei Sofort-Übungen (2–5 Minuten)

Wähle **eine** Übung! Die, die sich am leichtesten anfühlt.

## Übung 1: „Akustische Grenze“ (2 Minuten)

**Ziel:** Reize reduzieren, wieder bei dir ankommen.

1. Setz dich hin, Füße auf den Boden.
2. Hör 20 Sekunden nur auf **das entfernteste Geräusch**.
3. Dann 20 Sekunden auf **das nächstgelegene Geräusch**.
4. Dann 20 Sekunden auf deinen Atem.
5. Wiederhole den Wechsel 2–3 Mal.

**Effekt:** Du trainierst „Wahl“ statt Reizflut.

## Übung 2: „Fokus-Schiene“ (3 Minuten)

**Ziel:** Gedankenspringen stoppen, Klarheit zurückholen

1. Sag innerlich: „Jetzt nur *eins*.“
2. Schau einen Punkt an (Fensterrahmen, Tischkante).
3. Zähle 10 Atemzüge. Bei jedem Ausatmen: „sicher“.
4. Danach: *Was ist der nächste kleinste Schritt?* (nur 1 Satz notieren)

**Effekt:** Das Gehirn bekommt wieder eine Spur.

## Übung 3: „Druck abgeben – ohne Drama“ (4 Minuten)

**Ziel:** Inneren Druck entkoppeln

1. Lege eine Hand auf Deine Brust, eine auf Deinen Bauch.
2. Schultern 3x bewusst fallen lassen.
3. Summe ganz leise beim Ausatmen („mmm“) – 6 Mal.
4. Dann: „Was kann ich jetzt tun – nur EINE Sache.“

**Effekt:** Körper signalisiert Sicherheit, Druck sinkt.

## **4) 10-Minuten-Abendroutine (wenn du „zu voll“ bist)**

1 Minute: Licht runterdimmern, Handy weglegen.

3 Minuten: Übung 1 oder Summen.

3 Minuten: Nacken/Kiefer lösen (Mund leicht öffnen, Zunge locker).

3 Minuten: „Morgen entscheide ich neu!“ und 3 Dinge aufschreiben, die warten dürfen.

## **5) Wenn du dich hier wiedererkennst ...**

Wenn du bei A–D insgesamt **6+ Kreuzchen** hast oder du merbst „Ich kann nicht mehr“, dann ist das **kein persönliches Versagen. Das ist Biologie**. Du lebst mit einem Nervensystem, das zu lange getragen hat.

Probiere die Übungen aus. Wenn Du **nach zwei Wochen** keine deutliche Veränderung spürst, könnte es sinnvoll sein, Unterstützung von außen anzunehmen.

### **Nächster sanfter Schritt:**

Wenn du herausfinden willst, *wie dein Hören gerade arbeitet* (Stressfilter, Fokus, Abgrenzung), dann geh Deinen nächsten Schritt:

**Vereinbare einen Erstgesprächstermin samt Erstellung eines Hörprofils.**

**Wir können gern telefonieren – 04961 7686406.**

**Oder schreib mir unter [info@ein-klang-raum.de](mailto:info@ein-klang-raum.de)**

**EinKlangRaum**



**Tomatis Institut  
Papenburg**