



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 runterdimmen, 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 wiederer kennst ...

Wenn du bei A–D insgesamt **6+ Kreuzchen** hast oder du merkst „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

EinKlangRaum



Tomatis Institut
Papenburg