



DER MENTAL-RESET GUIDE

7 Schritte für echte mentale Erholung

MICRO-MEDITATION: 7 ATEMZÜGE

Keine lange Meditation nötig. Nur 7 bewusste, tiefe Atemzüge, langsam und gleichmäßig.
Warum? Senkt sofort Stresshormone und schaltet dein Nervensystem auf Erholung.



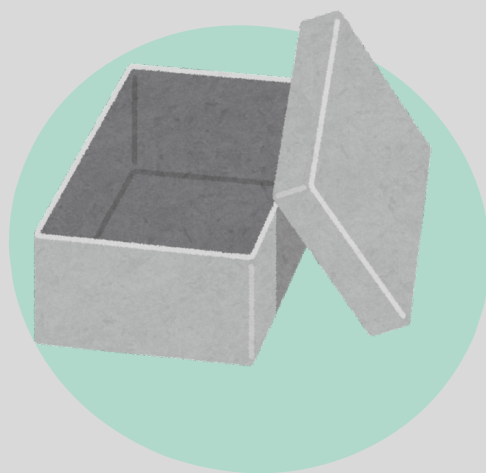
DER 90- SEKUNDEN- STRESS-RESET



Eine bewährte Technik: 90 Sekunden bewusst alle Gefühle zulassen – Ärger, Sorgen, Stress – dann aktiv loslassen (z.B. über eine bewusste Geste wie Hände ausschütteln).
Warum? Studien zeigen: Emotionen lösen sich oft in weniger als 2 Minuten auf, wenn man sie zulässt.

TOMORROW BOX

Stelle dir vor dem Einschlafen vor: Alle Aufgaben und Sorgen liegen in einer imaginären Box, die du erst morgen öffnest.
Warum? Du trickst dein Gehirn aus: Es merkt, dass die Probleme „gesichert“ sind und kann entspannen.



REVERSE GRATITUDE

Statt nur Dankbarkeit zu üben („Wofür bin ich dankbar?“), frage dich:

☛ „Was hätte heute schlimmer laufen können, aber ist es nicht?“ Warum? Dieser Perspektivwechsel beruhigt den Geist auf einer tieferen Ebene und fördert emotionale Stabilität.



DIE "MIND DUMP"-TECHNIK

Vor dem Schlafen alle offenen Gedanken, Aufgaben und Sorgen handschriftlich auf ein Blatt Papier bringen – ohne Struktur oder Anspruch auf Vollständigkeit. Warum? Dein Gehirn „parkt“ dadurch alles und muss es nicht mehr im Schlaf verarbeiten.

DUNKELRITUAL

5 Minuten vor dem Schlafengehen alle Lichter löschen – Kerzenlicht oder Dunkelheit. Kein Handylicht mehr.

Warum? Dein Körper braucht echte Dunkelheit, um Melatonin (das Schlafhormon) freizusetzen.



FIRST-THOUGHT FRAME

Lege dir abends bewusst deinen ersten Gedanken für den nächsten Morgen zurecht (z.B. „Ich starte kraftvoll in den Tag.“)

Warum? Dein Unterbewusstsein arbeitet nachts weiter und wird auf Positivität programmiert.