



MINI-WORKBOOK

3 RESILIENZ- IMPULSE

**FÜR STRESSREDUZIERTE
TAGE**

Dein schneller Anker für mehr
Klarheit und Gelassenheit





Herzlich Willkommen

Dieses Mini-Workbook schenkt dir drei einfache, aber wirkungsvolle Resilienz-Impulse für herausfordernde Momente in deinem Alltag. Du brauchst dafür nur wenige Minuten, aber die Wirkung kann dein Denken und Fühlen nachhaltig verändern.

Nimm dir pro Übung 5 Minuten Zeit. Du kannst alle Übungen auf einmal oder einzeln gezielt einsetzen, wenn es brennt.



Atemanker

FÜR MEHR INNERE RUHE

Kurzimpuls

In herausfordernden Momenten verlieren wir oft den Kontakt zu unserem Körper. Dein Atem kann ein Anker sein.

So geht's

Setz dich aufrecht hin, beide Füße auf dem Boden. Leg eine Hand auf den Bauch. Atme 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus. Wiederhole 5 Atemzüge lang. Fokus nur auf den Atem.

Reflexionsfrage

Wie fühlt sich mein Körper jetzt an?

Perspektiven wechsel



Stoppe dein Gedankenkarussell

Kurzimpuls

Wenn das Gedankenkarussell dreht,
hilft ein bewusster Perspektivenwechsel,
um wieder handlungsfähig zu werden.

So geht's

Sag innerlich STOPP, wenn dein
Gedankenkarussell anfängt zu drehen.
Stell dir dabei vor, du hältst eine Fernbedienung
in der Hand und drückst auf die Pause-Taste.

Frage dich:

"Was würde ich einer Freundin raten?"

Perspektiven wechsel



Stoppe dein Gedankenkarussell

Reflexionsfrage

Welcher neue Gedanke gibt mir mehr
Handlungsspielraum?

Mini-Check-In



FÜR MEHR INNERE RUHE

Kurzimpuls

Wer sich selbst gut spürt, ist klarer.

So geht's

Stell dir 3 Fragen (z. B. vor einem schwierigen Gespräch):

Wie geht es mir gerade körperlich?

Welche Emotion ist gerade da?

Was brauche ich, um präsent und klar zu sein?

Reflexionsfrage

Was verändert sich, wenn ich mich vorher selbst "einchecke"?



Deine Gedanken

Hier ist Platz für deine Notizen

Schreibe deine Gedanken aus den
Reflexionen hier auf und nutze den Platz

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Nächste Schritte

Diese 3 Impulse sind erst ein Einstieg. Wenn du deine persönliche Strategie erarbeiten willst, wie du langfristig resilient führen kannst, dann buche dir ein kostenloses Erstgespräch. Gemeinsam erarbeiten wir deine persönliche Resilienzstrategie für deine langfristige Widerstandskraft.



<https://calendly.com/egli-andrea/30min>

Deine Resilienz ist kein Extra. Sie ist deine Basis.