

Dein angstfrei Upgrade - Reflexionsübungen & 7-Tage-Plan

Fünf Übungen gegen Sorge und Angst plus ein 7-Tage-Plan, der dich Schritt für Schritt in mehr Leichtigkeit und Gelassenheit führt.

5 Reflexionsübungen für mehr Gelassenheit

Nimm dir je 10-20 Minuten Zeit und schreibe von Hand. Angst verliert an Kraft, sobald sie auf Papier steht.

1. Sorgen-Inventar

Schreibe alles auf, was dich aktuell beschäftigt – ungefiltert, 5 Minuten am Stück. (20 Min)

- Was davon kannst du beeinflussen, was nicht?
 - Welche Sorge kehrt seit Monaten wieder?
 - Was wäre der realistische Worst Case – und wie würdest du damit umgehen?
-
-
-

2. Der Angst-Auslöser-Check

Beobachte einen Tag lang, wann innere Unruhe hochkommt. (15 Min)

- In welchen Situationen, mit wem, zu welcher Tageszeit?
 - Welcher Gedanke geht der Unruhe voraus?
 - Welches Körpersignal meldet sich zuerst?
-
-
-

3. Gedanken entkräften

Nimm den stärksten Angstgedanken und prüfe ihn wie ein neutraler Beobachter. (20 Min)

- Welche Beweise sprechen dafür, welche dagegen?
 - Was würdest du einer guten Freundin dazu sagen?
 - Wie lautet ein realistischerer Satz?
-
-
-

4. Dein Beruhigungs-Anker

Baue dir eine 3-Minuten-Routine, die dein Nervensystem herunterfährt. (10 Min)

- Welche Atemtechnik wirkt bei dir (z. B. 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus)?
 - Welcher Ort, Satz oder welche Bewegung beruhigt dich zuverlässig?
 - Wann übst du sie täglich – bevor du sie brauchst?
-
-

5. Mut-Experiment

Wähle eine kleine Situation, die du bisher vermeidest. (15 Min)

- Was ist der kleinstmögliche Schritt hinein?
 - Wann genau machst du ihn?
 - Was hast du danach über dich gelernt?
-
-
-

7-Tage-Transferplan

Ein Impuls pro Tag – 10 bis 20 Minuten für spürbar mehr Leichtigkeit.

Tag 1 Wahrnehmen

Schreibe dein Sorgen-Inventar – 5 Minuten ungefiltert.

↳ Was steht überraschend oft auf dem Papier?

Tag 2 Auslöser erkennen

Notiere heute jede Unruhe mit Situation, Gedanke und Körpersignal.

↳ Welches Muster erkennst du?

Tag 3 Gedanken prüfen

Nimm den stärksten Gedanken und formuliere einen realistischeren Satz.

↳ Wie verändert der neue Satz dein Gefühl?

Tag 4 Körper beruhigen

Übe deine 3-Minuten-Atemroutine dreimal – morgens, mittags, abends.

↳ Wann wirkte die Routine am besten?

Tag 5 Vermeidung durchbrechen

Mache einen kleinen Schritt in eine bisher vermiedene Situation.

↳ Was war leichter als erwartet?

Tag 6 Unterstützung holen

Sprich mit einer vertrauten Person offen über eine deiner Sorgen.

↳ Was hat das Aussprechen verändert?

Tag 7 Verankern

Lege fest, welche zwei Übungen du in den nächsten 30 Tagen behältst.

↳ Woran merkst du in 30 Tagen, dass es wirkt?

Druckbare Version aller 5 Übungen + 7-Tage-Plan · A4 · kostenlos