

Wenn dir alles zu viel wird.

7 SCHRITTE ZURÜCK ZU DIR

Einfache Übungen für mehr Ruhe im Alltag



Das erwartet dich in diesem Workbook

Kennst du das Gefühl, wenn dein Kopf einfach nur noch voll ist? Wenn die To-Do Liste immer länger wird und die Energie immer weniger?

Du bist nicht allein.

Dieses Workbook hilft dir dabei:

- wieder etwas Ruhe in deinem Kopf zu finden
- zu erkennen, was jetzt wirklich wichtig ist
- einen ersten kleinen Schritt zu gehen
- dich nicht mehr ganz so überfordert zu fühlen

**Es ist kein perfekter Plan.
Kein weiteres „Du musst noch mehr tun“.**

**Sondern ein kleiner Raum für dich.
Zum Durchatmen. Zum Sortieren. Zum Ankommen.**



**Du brauchst keinen perfekten Plan.
Nur einen ersten kleinen Schritt, heute.**



Hi, ich bin Anja.

Mama eines schwerstbehinderten Sohnes und seit über 20 Jahren „Alltagsmanagerin“.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn alles zu viel wird.

Der Kopf nicht mehr abschaltet, wenn man nur noch funktioniert und sich selbst irgendwo dazwischen verliert.

Ich kenne diese Tage, an denen einfach alles zu viel ist.

Aber ich habe auch gelernt: **Es braucht nicht immer große Lösungen.**

Oft sind es kleine Schritte, die wieder etwas Ruhe bringen. Die den Kopf leichter machen und dir helfen, wieder bei dir anzukommen.

Genau deshalb ist dieses kleine Workbook entstanden.

Nicht perfekt.
Nicht kompliziert.

Sondern ehrlich.
Und mitten aus dem Leben.

Wenn gerade alles zu viel ist

Kennst du diese Tage?

Dein Kopf ist einfach voll.

Zu viele Gedanken und zu viele Dinge gleichzeitig.

Und egal, was du machst, es wird nicht weniger.

Du versuchst weiterzumachen, zu funktionieren.

Aber innerlich weißt du:

Es ist einfach zu viel.

Und weißt du was?

Das ist okay.

Wenn gerade alles zu viel ist

So viele fühlen sich genau so, aber kaum jemand spricht wirklich darüber. Stattdessen macht man einfach weiter, funktioniert und hält durch, auch wenn einem längst alles zu viel ist.

Und genau in solchen Momenten brauchst du keine perfekte Lösung.

Du brauchst etwas, das dich auffängt.

Etwas, das deinen Kopf wieder ruhiger macht.

Das dir kleine Pausen schenkt.

Und dir hilft, wieder durchzuatmen.

Ganz ohne Druck und ohne komplizierte Methoden. Nur einfache, kleine Schritte, die du sofort für dich nutzen kannst.

Genau dafür ist dieses Workbook entstanden.

Ein kleiner Anker.

Für genau diese Tage.

So nutzt du es

Du brauchst nur 5 Minuten.

So nutzt du dieses Workbook:

Nimm dir 5 Minuten
Lies in deinem Tempo
Schreib nur, wenn du magst

Du musst hier nichts perfekt machen.
Du kannst Seiten überspringen.
Schon ein kleiner Schritt reicht.

Dieses Workbook ist kein weiterer Punkt
auf deiner Liste.

Es ist ein Moment nur für dich.

Schritt 1

Hol alles aus deinem Kopf

Vielleicht fühlt sich dein Kopf gerade voll an, zu viele Gedanken, zu viele Dinge gleichzeitig.

Der erste Schritt darf ganz einfach sein:

→ **Schreib hier alles auf, ungefiltert und ohne nachzudenken**

Alles, was gerade in deinem Kopf ist, ohne dir darüber Gedanken zu machen. Und glaub mir, dass kann richtig befreiend sein.

- **Was beschäftigt dich gerade?**

- **Was kreist immer wieder in deinem Kopf?**

- **Was fühlt sich gerade zu viel an?**

Wenn du das jetzt gemacht hast, wirst du merken:
Dein Kopf fühlt sich schon etwas leichter an.

Schritt 2

Entscheide dich für nur eine Sache

Vielleicht kennst du das, alles fühlt sich gleichzeitig wichtig an. Alles ruft nach deiner Aufmerksamkeit.

Und genau das macht den Druck so groß.

Du musst nicht alles auf einmal schaffen.

Stell dir vor, du dürftest heute nur eine Sache schaffen. Welche wäre es?

Wenn alles gleichzeitig wichtig wirkt, hilft es nicht, noch mehr zu tun. Sondern weniger.

Mach es dir einfach:

Wähle nur eine Sache. Nicht drei, nicht fünf, nur diese eine.

Frage dich:

- Was ist gerade wirklich wichtig?

- Was wäre der kleinste nächste Schritt?

Mehr brauchst du gerade nicht.

Ein Schritt reicht.

Schritt 3

Bring deinen Körper in Bewegung

Wenn alles zu viel wird, ist dein Kopf oft wie festgefahren. Gedanken drehen sich im Kreis und man findet einfach keine Ruhe.

Schon ein paar Minuten Bewegung können dein Gedankenkarussell unterbrechen.

Dein Kopf darf kurz Pause bekommen.

Was könntest du jetzt kurz tun?

Du brauchst nichts Großes.

- Geh ein paar Schritte durch die Wohnung
- mach leichte Lockerungsübungen
- Öffne ein Fenster und atme frische Luft ein
- Geh, wenn möglich, kurz nach draußen

Es muss kein langer Spaziergang sein.

Ein paar Minuten reichen, damit dein Kopf wieder etwas ruhiger wird.

Schritt 4

Heute darf es genug sein

An manchen Tagen fühlt sich alles schwer an.
Und trotzdem erwarten wir oft, dass wir alles schaffen.

Du musst heute nicht perfekt sein.

Mini-Anleitung:

Frag dich:

- Was ist heute wirklich notwendig?
- Was darf warten?

Manchmal reicht es völlig, einfach durch den Tag zu kommen.

Schritt 5

Erlaube dir eine Pause

Gerade wenn alles zu viel wird, machen wir oft einfach weiter.

Genau dann brauchst du eine Pause.

Mini-Anleitung:

Setz dich für einen Moment hin

- Tu bewusst nichts
- Lass Gedanken kommen und gehen
- Atme ganz ruhig und entspannt

Was würde dir jetzt gut tun?

Du darfst dir diesen Moment nehmen.

Die Welt dreht sich trotzdem weiter.

Schritt 6

Werde langsamer

Wenn alles zu viel wird, versuchen wir oft, noch schneller zu werden.

Noch mehr schaffen und noch mehr erledigen.

Langsamer werden hilft dir mehr als schneller werden.

Dein Kopf darf zwischendurch kurz nachkommen.

Mini-Anleitung:

- Geh bewusst etwas langsamer
- Mach eine Sache nach der anderen
- Atme zwischendurch immer wieder tief ein

Du musst nicht hetzen.

Du darfst dein eigenes Tempo gehen.

Schritt 7

Sei heute freundlich zu dir

Wenn alles zu viel wird, werden wir oft hart zu uns selbst.

Du bist nicht gescheitert.

Du trägst gerade einfach zu viel.

Mini-Reflexion:

Erinnere dich:

- Du gibst jeden Tag dein Bestes
- Du darfst müde sein
- Du darfst Pausen brauchen

Sprich mit dir, wie du mit einer guten Freundin sprechen würdest.

→ Was würdest du dir selbst jetzt sagen?

Sei heute ein bisschen liebevoller mit dir.

Das darf heute reichen.

Checkliste

Dein kleiner Reset für heute

- Ich habe meine Gedanken aufgeschrieben
- Ich habe mich für eine Sache entschieden
- Ich habe mich bewegt
- Ich habe meinen Anspruch gesenkt
- Ich habe mir eine Pause erlaubt
- Ich habe mehr auf mich geachtet
- Ich war freundlich zu mir

Ein Schritt reicht. Du musst nicht alles schaffen.

Was ich nicht vergessen möchte 

Du musst das nicht alleine schaffen

Du bist nicht allein mit dem, was du gerade fühlst.

Und du musst da auch nicht alleine durch.

Manchmal reichen kleine Impulse. Aber manchmal braucht es mehr.

Mehr Struktur.

Mehr Klarheit.

Und etwas, das dich wirklich begleitet.

Genau dafür entstehen hier nach und nach einfache Workbook und Planer.

→ Dinge, die dir helfen, wieder mehr Ruhe in deinen Kopf zu bringen.

Schritt für Schritt. Ohne Druck.

Wenn dir dieses Workbook gut getan hat, dann brauchst du keinen neuen Input, sondern etwas, das dich im Alltag begleitet.

Genau dafür sind meine einfachen Planer da.

liarnobloom.de



Ich freu mich auf dich, Anja ♥