

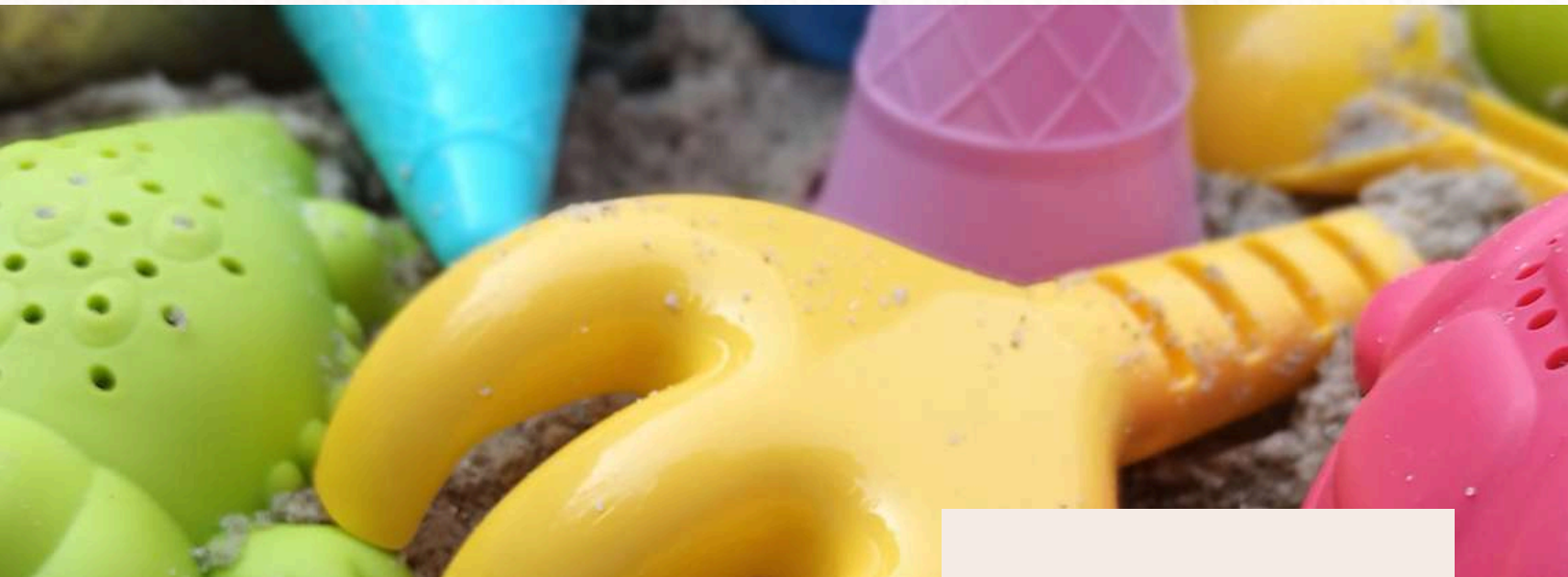
5 MINUTEN, DIE DICH WIEDER ZU DIR BRINGEN

So regulierst du dein Nervensystem bevor du explodierst.



WWW.JULIA-GEYER.DE

Mehr Ruhe im Familienalltag, **OHNE DICH SELBST ZU VERLIEREN.**



Wenn du das hier liest, ist es gerade wahrscheinlich zu viel.
Zu laut. Zu schnell. Zu fordernd.
Vielleicht bist du gereizt.
Vielleicht innerlich unruhig.
Vielleicht funktionierst du einfach nur noch.
Das bedeutet nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt.
Dein Nervensystem ist überlastet.
Stress ist nicht nur ein Gedanke.
Stress ist eine körperliche Reaktion.
Und wenn dein System dauerhaft unter Spannung steht, hilft kein „Reiß dich zusammen“.

Was jetzt hilft, ist
Regulation.
Nicht Analyse.
Nicht Optimierung.
Erst runterfahren.
Dann weitermachen.
Du darfst hier kurz
anhalten.
Auch wenn noch
nicht alles erledigt
ist.

Wenn alles zu viel ist

3 TOOLS, DIE DICH IN 5 MINUTEN WIEDER STABILISIEREN

1

Nicht-Ausrasten-Atmung (2 Minuten)

- Durch die Nase tief einatmen
- Ohne auszuatmen einen zweiten kleinen Nasenatem oben drauf
- Langsam durch den Mund ausatmen (doppelt so lang wie Einatmen)
- 5–10 Wiederholungen

2

Ich-hab-wieder-Kontrolle-Reset (2 Minuten)

- Handflächen gegeneinander drücken maximal fest (20–30 Sek.)
- Hände wieder lösen (10 Sek.)
- 3–4 Runden

Optional:

- Füße in den Boden pressen
- Oberschenkel anspannen

3

„Halt-mich-mal-kurz“-Modus (1 Minute)

- Arme fest um den Oberkörper
- leichten Druck halten (nicht streicheln)
- Atem natürlich

Merkspruch :)

ERST REGULIEREN, DANN WEITERMACHEN



Für deinen Alltag

Diese 5 Minuten kannst du nutzen:

- nach Streit oder Triggern
- bei innerer Unruhe
- wenn du merkst, dass du gleich kippst
- abends, wenn dein Kopf nicht aufhört zu rattern

Du darfst diese Übung:

- mehrmals am Tag machen
- mitten im Alltag nutzen
- auch dann machen, wenn du „eigentlich keine Zeit“ hast

5 Minuten sind kein Luxus. Sie sind Selbstliebe.

**Wenn du merkst,
dass du dir mehr
Begleitung wünschst,
findest du mich hier:**

**Julia Geyer
Psychologische Beraterin**

 [julia_geyer_beratung](https://www.instagram.com/julia_geyer_beratung)
info@julia-geyer.de



www.julia-geyer.de