

# INSTANT *Relax*

DEIN RESET FÜR MEHR RUHE UND  
GELASSENHEIT IM ALLTAGS-CHAOS



STRESS VERSTEHEN.  
ANSPANNUNG LOSLASSEN.  
BALANCE FINDEN



# Willkommen *zu deinem Reset*



Mal ganz ehrlich: Wann hast du dich das letzte Mal wirklich entspannt gefühlt – so richtig entspannt?

Ohne Gedankenkarussell. Ohne übervolle To-do-Liste. Ohne den Druck, immer funktionieren zu müssen?

Dieses E-Book ist dein Startpunkt: Raus aus dem Dauerstress und zurück in ein Leben, das sich wieder nach dir anfühlt.

Du wirst erleben, wie einfach es ist, kleine Momente der Ruhe in deinen Alltag einzuladen und mit nur 10 Minuten am Tag zu wieder zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Und du wirst spüren, wie gut es tut, einfach Mal auf „Pause“ zu drücken und wieder bei dir selbst anzukommen. Denn genau dort beginnt dein Wohlfühl-Ich:

*In der Verbindung zu dir selbst.*



# HI, ICH BIN CARO

Deine Mentorin für weniger Stress und mehr DU

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn der Alltag einen auffrisst – wenn du nur noch funktionierst, ständig erschöpft bist und das Gefühl hast, das Leben zieht an dir vorbei. Denn ich war selbst an diesem Punkt.

Eigentlich hatte ich alles, um glücklich zu sein: Familie, Job, ein schönes Zuhause – nach außen schien alles perfekt zu sein. Und doch war ich innerlich leer. Getrieben von Perfektionismus und dem Anspruch, allem und jedem gerecht zu werden.

Der Wendepunkt kam, als ich erkannt habe: So will ich nicht weitermachen. Ich will mein Leben nicht verschwenden, sondern leben. Ich habe gelernt, meine Bedürfnisse wieder wahrzunehmen, achtsamer mit mir umzugehen und mein Leben wieder selbst zu gestalten – auf meine Weise.

Heute begleite ich Frauen wie dich genau auf diesem Weg: Raus aus dem Stress. Raus aus dem ständigen Müssen. Rein in mehr Ruhe und Gelassenheit. Für ein neues Lebensgefühl, das sich wieder nach dir anfühlt.

*Klingt gut? Dann lass uns starten.*

# Warum das hier *anders* ist...



**Instant-RELAX** ist kein weiterer Ratgeber, der ungelesen verstaubt.  
Es ist dein **Kickstart** in ein neues Leben.

Hier geht es **nicht nur um Entspannung**.



Es geht um **dich** – und darum, **echte Veränderung** zu bewirken, statt nur Symptome zu bekämpfen.



Es geht darum, dich wieder **auf allen Ebenen echt zu fühlen** – körperlich, mental und emotional.

*Nachhaltige Veränderung entsteht, wenn Bewusstsein und Unterbewusstsein zusammenarbeiten.*



Wenn dein **Bewusstsein** erkennt, **warum** du gestresst bist.

Wenn dein **Unterbewusstsein** neue Wege findet, **wie** du dich besser fühlen kannst.

Und wenn beide – Bewusstsein und Unterbewusstsein – **gemeinsam** für dein neues Lebensgefühl arbeiten.

Genau so ist **Instant-RELAX** aufgebaut:

01

## **Kapitel 1 – Stress verstehen**

Warum du dich so oft gestresst fühlst – und was wirklich dahintersteckt.

Erkenne, wie dein Körper auf Stress reagiert, warum dein Unterbewusstsein die eigentliche Steuerzentrale ist – und wie du dich aus dem inneren Chaos befreist, um wieder in deiner Mitte anzukommen.

02

## **Kapitel 2 – Unterbewusstsein aktivieren**

Lass alte Stressmuster und tief verwurzelte Blockaden los und finde mit Hypnose neue Wege zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Sanft und nachhaltig.

03

## **Kapitel 3 – Bewusstsein stärken**

Dein 3-Schritte-Guide für mehr Balance im Alltag

Erkenne, was dich wirklich stresst und wie du Schritt für Schritt bewusster, entspannter und voll neuer Energie durch deinen Alltag gehst.

Mit schnellen Erste-Hilfe-Tools, kleinen Ritualen mit großer Wirkung und deiner ganz persönlichen Balance-Routine.

# Kapitel 01



## STRESS VERSTEHEN

Was ist Stress – und warum er dich aus dem Gleichgewicht bringen kann

# Stress - Was ist das?

Zuerst einmal: **Stress ist nicht grundsätzlich schlecht.** Im Gegenteil - er ist ein ganz natürlicher Zustand, den unser Körper seit Jahrtausenden kennt.

Bei Stress schaltet dein Körper in den **Alarmmodus**, schüttet Stresshormone aus und versetzt dich in maximale Leistungsbereitschaft. Diese Stressreaktion war früher **überlebenswichtig.** Bei echter Gefahr, wenn Kampf, Flucht oder Todstellen die einzigen Optionen waren, um zu überleben.

**Heute ist das anders.** Die Bedrohungen sind selten körperlich, dafür **mental** und **allgegenwärtig:** Termin- und Leistungsdruck. Konflikte. Überzogene Erwartungen. Zu viele To-dos und einfach viel zu wenig Zeit.

*„An sich ist nichts weder gut noch böse. Das Denken macht es erst dazu.“*

*(William Shakespeare)*



**Das eigentliche Problem dabei:** Früher folgte nach der Stressphase eine Phase der Erholung.

Heute ist unser Nervensystem **nonstop im Alarmzustand.** Die Gedanken kreisen, der Körper ist angespannt – selbst abends im Bett kommst du nicht zur Ruhe.

Und vielleicht fragst du dich jetzt: Warum fühle ich mich so oft gestresst, obwohl **rein objektiv betrachtet** gar nichts „Schlimmes“ passiert ist?

Sehr gute Frage – lass uns hier einmal genauer hinschauen.

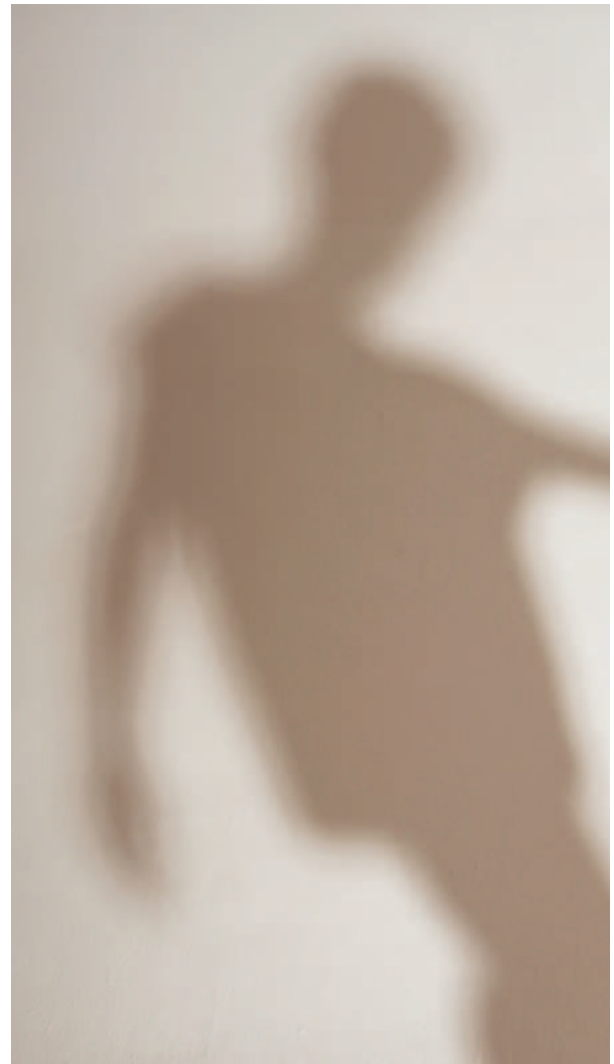
# Wie entsteht eigentlich Stress?

Ganz einfach gesagt: Dein **Gehirn** erkennt eine potenzielle Gefahr – und dein **Körper** reagiert mit der Ausschüttung von Stresshormonen.

Der Ablauf ist dabei immer gleich, egal ob ein Säbelzähntiger vor dir steht oder der nächste Konflikt mit den Schwiegereltern droht.

Ob etwas als Gefahr identifiziert wird, entscheidet allerdings **nicht** dein bewusster, rational denkender Verstand. Die Entscheidung fällt **im Unterbewusstsein**. Es bewertet blitzschnell jede Situation auf Basis deiner früheren Erfahrungen. Und oft, ohne dass du überhaupt etwas davon bemerkst.

Deshalb stresst dich manchmal etwas scheinbar völlig Banales – und du verstehst selbst nicht, warum.



Stress ist nicht nur ein Gefühl – er wirkt sich auch ganz konkret auf deinen **Körper** aus. Besonders dann, wenn dein Nervensystem über längere Zeit nicht mehr zur Ruhe kommt. Dann übernimmt das Stresshormon **Cortisol** das Kommando. Mit spürbaren Folgen.

Auf der nächsten Seite findest du einen kleinen Überblick – vielleicht erkennst du dich ja in einigen der Punkte wieder.

# Auswirkungen von Stress auf den Körper

## Schlechter Schlaf

Abends kommst du kaum zur Ruhe, wachst nachts immer wieder auf und fühlst dich morgens wie gerädert, bevor der Tag überhaupt begonnen hat.

## Verdauung aus dem Gleichgewicht

Stress schlägt dir auf Magen und Darm: Blähungen, Verstopfung oder Durchfall sind häufig die Folgen – dein Bauch ist genauso gestresst wie du.

## Blutzuckerschwankungen & Heißhunger

Cortisol lässt deinen Blutzucker Achterbahn fahren. Die Folge: Unterzucker, Energieeinbrüche, Heißhungerattacken auf Süßes und Fettiges – dein Körper schreit nach schneller Energie.

## Muskel- & Knochenabbau

Dauerstress führt dazu, dass dein Körper Muskel- und Knochenmasse abbaut. Das kann langfristig zu Stoffwechselproblemen und einem erhöhten Osteoporose-Risiko führen.

## Stimmung im Dauertief

Ständiger Druck macht dich dünnhäutig. Innere Unruhe, Gereiztheit oder sogar depressive Verstimmungen können sich einschleichen. Du erkennst dich selbst nicht wieder.

## Konzentrationsprobleme

Du vergisst ständig Dinge, kannst dich schlecht konzentrieren – dein Kopf fühlt sich, als wärst du in einem dichten Nebel gefangen.

Trotz alledem **funktionierst** du zwar noch – aber **innerlich** bist du nur noch **müde, gereizt und leer**.

# Reflexion: Wie gestresst bist du?

Nimm dir jetzt einen Moment Zeit. Spüre in dich hinein und beantworte dir folgende Fragen – ganz ehrlich und ohne Bewertung.

## Stress-Level

Auf einer Skala von 1 bis 5: Wie gestresst fühlst du dich aktuell in deinem Alltag?  
(1 = völlig entspannt, 5 = absolut überfordert)



## Stress-Symptome

Welche der auf Seite 8 beschriebenen Stress-Symptome erkennst du bei dir wieder?

## Stress-Konsequenzen

Welche Auswirkungen hat das auf deinen Alltag, deine Beziehungen, auf dich selbst?

## Und was wäre, wenn...?

Und jetzt stell dir vor, du wärst weniger gestresst: Woran würdest du es bemerken?  
Was wäre dann anders? Was wäre besser?

# Zurück zu deiner inneren Balance

Vielleicht hast du gerade gespürt, wie sehr der Stress dich im Alltag prägt.  
Wie viele **körperliche Symptome** du schon mit dir herumschleppst.  
Wie sehr deine **Beziehungen**, deine **Energie**, vielleicht sogar dein ganzes **Lebensgefühl** – davon betroffen sind.

Und vielleicht war da auch schon ein erster Gedanke, eine leise Vorstellung davon, wie es sich anfühlen könnte, wenn **all das anders** wäre.



Wenn du dich **nicht mehr stressen** lässt.

Wenn du wieder **in deiner Mitte** bist.

Wenn du einfach wieder **du selbst** bist.

Die gute Nachricht: Du kannst dein Nervensystem neu ausbalancieren. Nicht mit Druck – sondern mit kleinen, **machbaren Schritten**, die **nachhaltig** wirken.

Veränderung beginnt nicht im Außen, nicht damit, dass sich dein Umfeld ändert. **Sie beginnt in dir:** In deinem **inneren Erleben**, deinen **Bewertungsmustern** und deinen bewussten **Entscheidungen für dich**. Mit einem **Reset**, der dich Schritt für Schritt raus aus dem Stress-Modus führt und wieder zurück in deine innere Mitte.

Keine Angst: Unser Ziel ist nicht, Stress für immer aus deinem Leben zu verbannen. Das wäre absolut unrealistisch und auch nicht sinnvoll.

Es geht vielmehr darum, **deine individuelle Balance** zwischen Anspannung und Entspannung wiederherzustellen – damit du dich wieder gelassen, lebendig und voller Energie fühlst.

Der erste Schritt hierfür: **Wir aktivieren dein Unterbewusstsein.**

*Bist du bereit für echte Veränderung?*

# Kapitel 02



## UNTERBEWUSSTSEIN AKTIVIEREN

Mit Hypnose raus aus dem Stress-Karussell

Mit Hypnose setzen wir dort an, wo die Stress-Reaktions-Muster abgespeichert sind: in deinem **Unterbewusstsein**. Wir lösen innere Blockaden auf und verankern ein neues Muster. **Entspannt und gelassen zu bleiben** – auch, wenn es mal wieder herausfordernd wird.

**Hypnose ist kein Zaubertrick aber sie wirkt oft wie Magie.**

Weil sie **sanft und nachhaltig** Veränderungen möglich macht. Und das oft **innerhalb kurzer Zeit**.

Während bewusstes Verändern von Gewohnheiten im Schnitt 66 Tage dauert, kannst du die ersten positiven Veränderungen **oft direkt nach der Hypnose spüren**.

Aber auch in den nächsten Tagen und Wochen kann sich die **positive Wirkung der Hypnose weiter verstärken**.



## WIE IST DAS MÖGLICH?



In der Hypnose tritt dein **kritischer Verstand** für eine Weile **in den Hintergrund**.



Dein **Nervensystem** kommt zur **Ruhe**.



Dein **Körper** darf **loslassen**.



Dein **Unterbewusstsein** wird **empfindlich für neue Impulse**: neue Bewertungsmuster und Lösungsansätze, die dir helfen, gelassener mit Stresssituationen umzugehen.

# Loslassen – Gelassenheit spüren – neue Wege verankern

Mit Hypnose trainierst du dein Nervensystem neu: Weg vom ständigen Alarmzustand – hin zu innerer Ruhe und Gelassenheit.



Hypnose ist wie eine **Umprogrammierung** deiner inneren Festplatte. Veraltete und fehlerhafte Muster werden sanft entfernt und durch neue, hilfreiche Programme ersetzt.

Aber keine Angst: **Auch in Hypnose kann nichts gegen deinen Willen geschehen.** Dein Unterbewusstsein nimmt nur die Impulse an, die zu dir, deinen Werten und Überzeugungen passen.

Und das Beste: **Du musst dafür gar nichts Besonderes tun.** Es reicht, wenn du dich entspannst, dich auf die Hypnose ein- und meine Stimme auf dich wirken lässt. Den Rest erledigt dein Unterbewusstsein.

## Deine RELAX-Hypnose

Hast du Lust, einmal so richtig tief zu entspannen?  
Einfach nur zu genießen und neue Energie zu tanken?

Die RELAX-Hypnose unterstützt dich dabei, **innere Blockaden zu lösen**, dein **Stress-System zu beruhigen** und eine ganz neue **Gelassenheit in dir zu verankern**.

Für einen Alltag, in dem du vollkommen ruhig und einfach du selbst bleibst – auch, wenn es mal wieder stressig wird.



# Zeit für Veränderung!



## SCHRITT 1 - VORBEREITEN

Damit du die Hypnose ganz entspannt genießen kannst, habe ich dir einen Info-Guide zur Hypnose zusammengestellt.

Lies ihn aufmerksam durch, damit die Hypnose ihre volle Wirkung entfalten kann.

## SCHRITT 2 - HYPNOSE GENIESSEN

Nimm dir bewusst Zeit. Mach's dir bequem. Lass dich einfach sanft von der Hypnose berieseln.

Du kannst das Audio so oft anhören, wie du möchtest – und du wirst merken, wie es dir jedes Mal leichter und schneller gelingt, in den wunderbar entspannten Zustand der Trance zu gelangen.



## SCHRITT 3 - WIRKUNG ERLEBEN

Vertraue deinem Inneren. Dein Unterbewusstsein hat jetzt ein neues Programm gespeichert.

Von Tag zu Tag wird es dir immer leichter fallen, gelassen und ruhig zu bleiben und dich dadurch immer wohler und wohler zu fühlen.

## Disclaimer

Diese Hypnose ist keine medizinische Behandlung und richtet sich an **gesunde Personen**. Wenn du unter **akuten psychischen** oder **körperlichen Beschwerden** leidest oder **schwanger** bist, sprich bitte vorab mit einem Arzt deines Vertrauens.

Den **Info-Guide**, deine **RELAX-Hypnose** und alle Informationen zu möglichen **Kontraindikationen** findest du unter folgendem QR-Code.



Einfach scannen oder anklicken und du wirst automatisch weitergeleitet.



Ich wünsche dir eine wundervoll entspannte Zeit mit deiner RELAX-Hypnose.



Und danach geht es weiter mit Kapitel 3 – **Bewusstsein stärken**.

*Ich warte so lange hier auf dich.*

# Reflexion: Deine RELAX-Hypnose

Nimm dir nun wieder einen Moment Zeit, um deine Eindrücke aus der Hypnose bewusst festzuhalten.

## Wie hast du die Hypnose erlebt?

Welche Empfindungen, Bilder oder Gefühle sind während der Hypnose aufgetaucht?

## Welche Erkenntnisse nimmst du mit?

Gab es Aha-Momente, neue Impulse oder Perspektiven, die dich inspiriert haben?

## Was hat sich durch die Hypnose in dir verändert?

Fühlst du dich klarer, ruhiger, wieder verbundener mit dir selbst?

*Denke daran: Du kannst jederzeit zurück in diese Verbindung mit dir. und jedes Mal wird es leichter.*

*Dein Wohlfühl-Ich ist keine ferne Vision – es entsteht im Tun, im Erleben, im Jetzt.*



# Kapitel 03



## BEWUSSTSEIN STÄRKEN

Dein 3-Schritte-Guide für mehr Balance im Alltag



*„Gib Dir selbst die Erlaubnis innezuhalten. Es liegt Heilung und Schönheit in der Pause.“  
(Michelle Maros)*

## Das Dream-Team für dein neues ICH

**Sehr gut!** Der erste Teil deines Dream-Teams ist bereits aktiviert.

Dein **Unterbewusstsein** hat ein sanftes Update erhalten, das dich von innen heraus stärkt. Es unterstützt dich ab jetzt dabei, gelassen zu bleiben, wenn's mal wieder stressig wird, und dadurch mehr Ruhe und Leichtigkeit in deinen Alltag zu bringen.

Jetzt holen wir auch dein **Bewusstsein** mit ins Team:

Mit meinem 3-Schritte-Guide für bewusste Balance stärkst du gezielt deine **Selbstwahrnehmung** – und machst **regelmäßige Auszeiten** zu einem festen Bestandteil deines neuen Alltags.

# Schritt 1: Stressoren erkennen

## Stressoren? Was ist das denn bitte?

Nun, als Stressoren bezeichnet man all das, was Stress auslösen kann. Stressoren können **von außen** auf dich einwirken (z. B. der Chef, Konflikte, Lärm) oder **aus deinem Inneren kommen** (z. B. Perfektionismus, Schuldgefühle oder das Gefühl, nie gut genug zu sein).

Diese Stressoren sind allgegenwärtig - wirken aber oft **unterschwellig**.

Genau deshalb ist es so wichtig, sie bewusst zu erkennen.

Denn nur das, was du bewusst wahrnimmst, kannst du auch verändern.

Deshalb geht es in diesem Schritt darum, **deine ganz persönlichen Stress-Auslöser zu erkennen**.

Dir fällt spontan nichts ein? Kein Problem – ich habe dir ein paar **typische Alltags-Stressoren** zusammengestellt. Vielleicht erkennst du ja in einigen davon wieder:

- Zu viele To-dos und zu wenig Zeit
- Multitasking - alles gleichzeitig, nichts richtig
- Ein Chef, der nie zufrieden ist
- Ständige Erreichbarkeit (z. B. Handy, E-Mails)
- Der Haushalt, der einfach nie fertig wird
- finanzielle Sorgen
- Schmerzen oder chronische Beschwerden
- Streit oder unausgesprochene Konflikte
- Perfektionismus und der ständige Druck, allem gerecht zu werden
- ständige Vergleiche mit anderen („Die schaffen das doch auch...“)



# Reflexion: Deine Stressoren

Nimm dir jetzt wieder einen Augenblick Zeit. Gehe in Gedanken deinen Alltag durch und beantworte dir folgende Fragen - ehrlich und ohne Bewertung:

## Was stresst dich aktuell am meisten?

Schau dabei auf deinen Alltag, die Arbeit, deine Beziehungen – aber auch auf deine eigenen Erwartungen und Ansprüche an dich selbst.

## Welche dieser Stressoren lassen sich vermeiden oder zumindest reduzieren?

Vielleicht durch bessere Planung, ein freundliches, aber klares „Nein“ oder indem du dir erlaubst, Verantwortung zu teilen und Aufgaben auch einmal abzugeben.

*„Das beste Mittel gegen Stress hat vier Buchstaben: Nein.“*

*(Ansgar Simon Freigericht)*



## Wer oder was könnte dich dabei unterstützen, diese Stressoren zu reduzieren?

Deine Eltern bei der Kinderbetreuung, dein Partner im Haushalt, ein Lieferdienst beim Einkaufen oder eine App, die deine To-dos organisiert.

## Schritt 2: Stress meistern

Stress lässt sich nie ganz vermeiden - aber du kannst lernen, **besser damit umzugehen**.

Auf den nächsten Seiten findest du meine **Quick-Tipps** für stressige Situationen. Sie helfen dir, schnell zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

Natürlich funktionieren sie auch im Alltag wunderbar als kleine **Me-Time zwischendurch** – auch ganz ohne akuten Stress.

Und wenn du beim Gedanken an eine kleine Auszeit direkt wieder ein schlechtes Gewissen bekommst, dann ist **genau jetzt** der richtige Moment, dir eine zu gönnen.



*„Selbstfürsorge ist niemals eine selbstsüchtige Handlung. Es ist einfach eine gute Verwaltung des einzigen Geschenks, das du für dich hast.“*

*(Parker Palmer)*

## *Atemübungen – dein innerer Reset-Knopf*

Eine tiefe, bewusste Atmung senkt den Stresspegel in Sekundenschnelle.

Schließe deine Augen, konzentriere dich ganz auf deinen Atem. Spüre, wie beim Einatmen kühle, frische Luft deinen Brust- und Bauchraum füllt und beim Ausatmen warme Luft wieder entweicht.

Mit jedem Einatmen tankst du neue Energie – mit jedem Ausatmen kannst du loslassen.

Du wirst schnell merken, wie du innerhalb kürzester Zeit entspannst und zur Ruhe kommst.



## *Aroma-Öle – kleine Duftanker für zwischendurch*

Düfte wirken direkt auf unser Gefühlszentrum – ohne Umwege.

Ein Tropfen ätherisches Öl – z. B. Lavendel - reicht oft schon, um innerlich wieder zur Ruhe zu kommen.

Aroma-Roll-ons sind ideal für unterwegs und können am Nacken, an den Schläfen oder am Handgelenk aufgetragen werden.

Ein Diffuser erfüllt dein Zuhause mit deinem Lieblingsduft und macht es so zu deiner persönlichen Relax-Oase.

## Mentales „STOP“-Schild - Not-Aus für den Kopf

Manchmal macht der Kopf einfach, was er will.

Wenn sich das Gedankenkarussell mal wieder immer schneller und schneller dreht, stelle dir ein **großes Stoppschild** oder einen **Not-Aus-Knopf** vor. Das ist deine mentale **Notbremse**, die dir hilft, sofort wieder klarer zu denken.

Besonders wirksam: **Sag zusätzlich „Stopp!“** – laut oder leise in deinen Gedanken. Das **verstärkt den Effekt**, durchbricht den Stress-Automatismus und holt dich sofort zurück ins Hier und Jetzt.



## BONUS-Meditation „Waldspaziergang“

Gönn dir 10 Minuten in der Natur – ganz in deiner Vorstellung und nur für dich.  
Einfach QR-Code scannen oder anklicken und genießen – wann und wo du willst.

*Weil du es dir  
wert bist!*



## Geführte Meditation – Deine Mini-Auszeit

In Stressphasen fällt das **Loslassen** oft besonders schwer.

Bei einer geführten Meditation leitet dich die Stimme des Sprechers durch **wohlthuende Entspannungsbilder**. Sie hilft dir, **Abstand zum Alltag** zu gewinnen und dadurch zur Ruhe zu kommen. Wie eine kleine Reise: Raus aus dem Gedankenchaos, hinein in eine Welt der Ruhe und Erholung.

# Schritt 3: Gesunde Routinen für langfristige Balance

Regelmäßige Rituale und kleine Auszeiten sind wie Inseln der Erholung im stürmischen Meer des Alltags. Sie helfen dir, **deine optimale Balance zwischen Anspannung und Entspannung** zu finden und schenken dir neue Energie, mehr Gelassenheit und echtes Wohlbefinden.

Je besser du auf dich achtest, desto **ausgeglichener und widerstandsfähiger** wirst du. Und du wirst erkennen, dass du Stress nicht hilflos ausgeliefert bist, sondern selbst wirksam gegensteuern kannst.

**Wichtig ist aber, nicht alles auf einmal zu verändern.** Denn dadurch entsteht wieder Leistungsdruck und Stress.

**Besser:** Mit kleinen, in deinem Alltag umsetzbaren Schritten neue Routinen entwickeln, die wirklich zu dir passen.

Vielleicht ein regelmäßiger Saunatag, ein Badewannen-Ritual oder eine Wellness-Massage – solche Mini-Auszeiten wirken oft wie ein Kurzurlaub für Körper und Seele.



Du darfst (und sollst!) dir aber auch **täglich Inseln der Erholung** in deinen Alltag gönnen.

Egal, ob mit einem achtsam genossenen Tee, einer kurzen Atemmeditation oder einem Dankbarkeits-Journal – du darfst deine **ganz persönlichen Rituale** finden, die dir guttun und dich wieder mit neuer Energie aufladen.

Plane dir diese Zeiten fest ein – nicht irgendwann, sondern **regelmäßig**.

# Deine Balance-Routine

Jetzt kommt der Teil mit den Nägeln und den Köpfen: Deine ganz persönliche Balance-Routine.

Erinnere dich: **Es muss nicht perfekt sein!** Du kannst jederzeit deinen Plan ändern, wenn du möchtest. Wichtig ist nur, dass du jetzt startest, dass du herausfindest, was dir wirklich guttut und diese kleinen Auszeiten zu einem festen Bestandteil deines täglichen Lebens machst.

Die folgenden Fragen werden dir wieder helfen, deine persönliche Balance-Routine zu finden.



*„Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben.“*

*(Indianische Weisheit)*

## Welche Kurzentspannung hat dir bisher am besten gefallen?

(Du kannst hier auf die Quick-Tipps oder auf frühere Erfahrungen zurückgreifen)

## Wann wirst du dir dein tägliches Auszeit-Ritual gönnen? (Uhrzeit)

(Idealerweise führst du es immer zur selben Uhrzeit durch, so wird es schneller zu einer Gewohnheit)

## Wer muss von deiner Auszeit wissen, damit du völlig ungestört Zeit nur für dich hast?

(Partner, Kinder, Kollegen, etc.)

## Was kannst du dir im Vorfeld bereitlegen, damit du entspannt und ohne Aufwand in deine Auszeit starten kannst?

(Entspannungs-Tee oder Duftöl im Haus haben, Schlafmaske und Decke bereitlegen, Entspannungs-Audio und Kopfhörer griffbereit)

Gönn dir zusätzlich jede Woche deine ganz persönliche **Me-Time**: 30 Minuten nur für dich – jeden Sonntagabend, Dienstagmorgen - wann auch immer du deine Batterien wieder aufladen möchtest.

Du wirst schnell merken, dass du durch diese regelmäßigen Auszeiten nicht Zeit verlierst, sondern gewinnst. Weil du im Anschluss an deine Auszeit wieder **konzentrierter** und dadurch **effektiver** deine täglichen Aufgaben erfüllen kannst. Und abends endlich wieder **entspannt und ohne schlechtes Gewissen deinen Feierabend genießt**.

**Und jetzt bist du wieder dran**: Finde mit dem Ritual-Planer auf der nächsten Seite deine ganz persönliche Balance-Routine. Schon beim Ausfüllen wirst du spüren, wie die Vorfreude auf deine Auszeiten wächst – und mit ihr dieses wundervolle Gefühl von Leichtigkeit.



# Mein Ritual-Planer für mehr Balance im Alltag

*Kleine Auszeiten - große Wirkung*

Wochentag	Mein Auszeit-Ritual (Was? Wann?)	Meine Wochen-Me-Time (Was? Wann?)	Check ✓ ich war mir wichtig
Montag			<input type="checkbox"/>
Dienstag			<input type="checkbox"/>
Mittwoch			<input type="checkbox"/>
Donnerstag			<input type="checkbox"/>
Freitag			<input type="checkbox"/>
Samstag			<input type="checkbox"/>
Sonntag			<input type="checkbox"/>

*Meine Gedanken zur Woche*



# Yeah, geschafft!

Du kennst jetzt die Schritte, mit denen du dein **Bewusstsein** aktivieren und zum starken Partner deines **Unterbewusstseins** machen kannst. Gemeinsam sind sie das unschlagbare **Dream-Team für dein neues Wohlfühl-ICH.**

Nimm dir jetzt wieder einen Moment Zeit, um deine wichtigsten Erkenntnisse aus dieser Reise festzuhalten.

Lies dir die nächste Seite aufmerksam durch – und wenn du **wirklich bereit bist**, dir dieses Versprechen zu geben, dann drucke es aus, unterschreibe es mit deinem Namen und häng es dir an deinem Lieblingsplatz auf.

**Nicht für mich – sondern für dich.**

Denn wenn du es willst, beginnt heute ein ganz neues Kapitel in deinem Leben.

*Mein Versprechen an mich selbst:*

*Ich entscheide mich, gut für mich zu sorgen.*

*Nicht irgendwann – sondern jetzt.*

*Ich weiß, dass Veränderung nicht perfekt sein muss, aber möglich ist –  
mit jedem kleinen Schritt, den ich bewusst gehe.*

*Ich nehme meine Bedürfnisse ernst.*

*Ich erkenne meine Grenzen – und beginne, sie liebevoll zu akzeptieren.*

*Ich darf loslassen, was mir nicht guttut – und Raum schaffen für das,  
was mich stärkt.*

*Dieses Versprechen an mich ist mein Start in ein neues Kapitel:*

*Eins, in dem mein Wohlfühl-Ich wieder Raum bekommt.*

*Eins, in dem ich nicht nur funktioniere – sondern wirklich lebe.*

*Für mich.*

*Für das, was ich bin.*

*Für das Leben, das ich mir wirklich wünsche.*

# Reflexion – Aktion - Vision

## 01 Reflexion

Was habe ich über mich gelernt?

Was war mein größter Aha-Moment?

## 02 Aktion

Welche kleinen Veränderungen kann ich heute noch umsetzen?

Wie werde ich in Zukunft Stress im Alltag bewusster begegnen?

## 03 Vision

Wie wird sich mein Leben verändern, wenn ich mich vom Dauerstress befreit habe?

Wie werde ich mich dann fühlen?

# *Frei-Raum für deine Gedanken*

Du hast die Fähigkeit, Dinge zu verändern. Dein Leben so zu gestalten, wie du es dir wünschst. Dein Wohlfühl-Ich ist keine ferne Vision – es entsteht im Erkennen, im Handeln, im Jetzt.

Nutze deshalb diesen Raum ganz frei – für deine Gedanken, Ideen, Wünsche und Visionen. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Nur unbegrenzte Möglichkeiten, die darauf warten, entdeckt zu werden.



*Wohin du auch gehst, geh mit  
deinem ganzen Herzen.*



## Und jetzt?

Wenn du jetzt spürst: „Das tut mir gut – und ich will mehr!“, dann lass uns reden.



Im kostenlosen **Leichter Leben-Check** schauen wir gemeinsam, wie dein persönlicher Reset aussehen kann – **individuell, lösungsorientiert und alltagsnah**. Du erhältst

- ✓ Klarheit über deine Stressmuster
- ✓ Impulse für neue Routinen
- ✓ meine ehrliche Einschätzung, was dir jetzt wirklich hilft

**Jetzt Wunsch-Termin buchen:**

Ich freue mich auf dich!

*Deine Caro*





ALLES, WAS DU BRAUCHST,  
TRÄGST DU LÄNGST IN DIR.

WARTE NICHT LÄNGER.

DEIN LEBEN PASSIERT **JETZT.**

## URHEBERRECHTSHINWEIS

© Copyright 2025 – Carolin Schaaf

Alle Inhalte dieses Workbooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Copyright