

Workbook



SENKE IN
5 MINUTEN
DEIN STRESSLEVEL

SCHLUSS MIT STRESS & ÜBERFORDERUNG

3 KRAFTVOLLE SOS-TOOLS
FÜR KÖRPER & SEELE



Herzlich Willkommen

Wie schön, dass du hier bist und dir diesen Leitfaden gönnst. Damit hast du bereits **deinen ersten Schritt** getan, hin zu mehr Selbstfürsorge, innerer Balance und emotionaler Stärke.

Ich bin Franziska – Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach.

Ich begleite Menschen, die sich gestresst, überfordert oder innerlich blockiert fühlen, so wie du vielleicht gerade jetzt.

Menschen, die spüren: „*So wie es gerade ist, soll es nicht bleiben*“, aber noch nicht genau wissen, wie der Weg aus dem Gedankenkarussell oder den emotionalen Belastungen aussieht.

Ich kenne diese Gefühle aus unzähligen Coachings und auch aus meinem eigenen Leben.

Deshalb war es mir ein Herzensanliegen, dir **einfache, aber wirksame Tools** mitzugeben, **die du jederzeit für dich anwenden kannst**. Denn:

VERÄNDERUNG DARF EINFACH SEIN!



WARUM ICH DIESES WORKBOOK ERSTELLT HABE

Die **3 Übungen** in diesem Workbook sind genau für dich gedacht, wenn **dein Alltag dich überrollt** oder die **innere Unruhe zu groß** wird und du dir endlich schnelle Helfer wünschst, um ganz bei dir anzukommen, **alltagstauglich und kraftvoll**.

Sie zeigen einen kleinen Ausschnitt meiner Arbeit – **bewährte Übungen, die ich meinen Klienten zusätzlich zur individuellen Begleitung mitgebe** - damit sie auch außerhalb unserer Sitzungen etwas für sich tun können, was kraftvoll ist und **spürbar in ganz kurzer Zeit Veränderungen** bringt.

Viele meiner Klienten fragen mich nach der ersten Sitzung:
„Franziska, hast du für mich eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, damit ich die Übungen zwischen den Terminen richtig anwenden kann?“ Genau dafür ist dieses Workbook entstanden.

Es ist der Anfang, dein erster Schritt raus aus dem Dauerstress, hin zu mehr innerem Frieden, Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Ich wünsche dir von Herzen, dass es dich stärkt – genau dann, wenn du es brauchst.

Alles Liebe *Franziska*

Herzlich

Willkommen

Was hilft dir, wenn alles zuviel wird?

Bevor wir loslegen

Innere Balance- dein sicherer Anker

Wobei dir die 3 Tools helfen

TOOL EINS: EMDR

Warum funktioniert das?

So geht's

Reflexion & Notizen

Warum das so wertvoll ist

TOOL ZWEI: 4-6-Atmung

Warum funktioniert das?

So geht's

Warum das so wertvoll ist / Reflexion & Notizen

TOOL DREI: Dankbarkeit

Warum funktioniert das?

So geht's

Warum das so wertvoll ist

Raum für deine Gedanken

Was hat dich am meisten berührt...

Nächste Schritte

Wie geht's weiter



Bevor wir loslegen
WAS HILFT DIR,
WENN ALLES ZU VIEL WIRD?

Welche Strategien helfen dir jetzt schon gut?

Was macht alles eher schlimmer?

Was hast du dir in diesen Momenten gewünscht, was hat dir gefehlt?



INNERE BALANCE – DEIN SICHERER ANKER IM ALLTAG



Kennst du das?

Dein Kopf ist voller Gedanken, dein Herz rast, **du „funktionierst“, alles ist wichtiger als Zeit für dich.** Es fühlt sich innerlich eng und unruhig oder einfach nur zu viel an.

In solchen Momenten wünschst du dir nichts sehnlicher, als einfach zur Ruhe zu kommen, Zufriedenheit, einfach du selbst sein.

Doch das geht nicht mit Druck und **„weghaben wollen“** oder mit **„Reiß dich zusammen“**.

Sondern mit liebevoller, sanfter Begleitung, genau da, wo der Stress entsteht:

- in deinem Nervensystem,
- im Unterbewusstsein,
- in deinen inneren Mustern & Konditionierungen.

Die 3 Tools in diesem Workbook helfen dir genau dabei:

- *Gefühle da sein zu lassen – und ihnen dadurch sanft die Schwere zu nehmen*
- *deinen Atem zu nutzen, um Kontrolle und Sicherheit zu spüren*
- *deinen Fokus zurück auf das zu lenken, was dich wirklich nährt*

Kein „Du musst nur positiv denken“. Sondern **echte, einfache Tools, die du sofort anwenden kannst**, wann immer du dich überfordert fühlst oder einfach wieder bei dir ankommen möchtest.

Gib dir selbst die Erlaubnis, **dich sanft & schnell aus dem Stress zu befreien** – du kannst das!

**Mach sie zu deinem Anker.
Zu deinem Mini-Ritual.**

EMDR-Klopfen

Diese Übung hilft dir, emotionale
Anspannung anzunehmen und
dadurch sanft zu lösen und
in 5 Minuten wieder Ruhe in dein
System zu bringen.

TOOL EMDR EINS



EMDR-KLOPFEN

Sanfte Balance für Herz und Kopf

Vielleicht überrollt dich manchmal ein Gefühl aus dem Nichts: Angst, Wut, Überforderung, nicht gehört werden, Scham oder Minderwertigkeit. Und ehe du es merkst, hat es dich komplett im Griff.

Genau hier hilft dir das EMDR-Klopfen, eine **einfache und unglaublich kraftvolle Technik, mit der du in wenigen Minuten wieder zur Ruhe kommst.**

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) wird nicht nur bei psychischen Herausforderungen und in der Traumatherapie erfolgreich eingesetzt, sondern ist auch **ein hilfreiches Werkzeug für den Alltag.**

Du brauchst dafür nur deine Hände und die Bereitschaft, deine Themen anzunehmen und damit gehen lassen zu können.

Warum funktioniert das?

Diese Methode stammt ursprünglich aus der Traumatherapie und arbeitet in der klassischen Variante mit Augenbewegungen. **Beim Klopfen aktivierst du durch sanfte Stimulation deiner Schultern beide Gehirnhälften – das beruhigt dein Nervensystem, bringt dich ins Hier und Jetzt und hilft, emotionalen oder auch körperlichen Druck loszulassen.**

Du darfst einfach da sein mit dem, was gerade ist – und erleben, wie sich innerlich etwas löst.

EMDR

SO GEHT'S

Fühl' in dich hinein

1

Welche Emotion macht dir gerade zu schaffen? Angst, Wut, Schock, Trauer?
Schätze sie auf einer Skala von 0 bis 10 ein (10 = sehr stark). Notiere sie (2 Seiten weiter)

Erde dich

2

Setze dich bequem hin, Füße auf den Boden.
Spüre die Verbindung zur Erde.
Atme tief ein.

Körperhaltung

3

Überkreuze deine Arme locker vor der Brust und lege deine Hände auf die gegenüberliegenden Schultern. (siehe Foto nächste Seite)

Klopfen

4

Klopfe nun sanft im Wechsel mit links und rechts auf deine Schultern oder Oberarme, wie ein beruhigender Rhythmus. Etwa im Sekundentakt.

Erlaube dem Gefühl, da zu sein!

5

Sag dir innerlich (oder laut):
„Okay Wut/Angst – Ich sehe dich an, ich erlaube dir jetzt da zu sein....“
Atme tief. Lass es einfach fließen und sage „JA!“
Bitte, lass die negativen Gefühle da sein. verdränge sie nicht. Es ist auch nur für einen kurzen Moment!

Gedanken
beobachten

6

Es dürfen **Bilder, Erinnerungen oder andere Gefühle auftauchen** – das ist okay. Lass sie ziehen wie Wolken am Himmel. Sag auch hier: **“JA!”**

Nachspüren &
Ausklingen

7

Wenn du merkst, dass das Gefühl nachlässt, **beende das Tappen**. Leg die Hände ab, schließe die Augen und atme ruhig.

Reinfühlen

8

Wo stehst du jetzt auf der Skala? Hat sich etwas verändert? Notiere deine Wahrnehmungen.

Wiederhole die Übung **bis du auf der Skala mindestens bei einer 3 angekommen bist**. Mach alles in deinem Tempo.



Reflexion:

- Notiere dir die Stärke deiner Emotion zu Beginn, zwischendurch und am Ende der Klopfsession.
- Schreibe auch gern andere Beobachtung auf, wie z.B. andere aufkommende Gefühle, Lebenssituationen oder andere Gedanken.

Notizen



Warum das so wertvoll ist:

EMDR-Klopfen gibt dir die Sicherheit, deine Emotionen sanft loszulassen, wann immer du es brauchst. Meine Klienten finden diese Technik besonders hilfreich, weil sie einfach, super wirkungsvoll und jederzeit & überall anwendbar ist.



Mutmachstimmen meiner Klienten:



„Wenn ich in **Angstsituationen feststecke oder eine Panikattacke** bekomme, hilft mir dieses Tool herauszukommen. **Es gibt mir Sicherheit**, etwas zu haben, das ich jederzeit anwenden kann. **Ich vertraue mir selbst wieder**, weil ich Werkzeuge an der Hand habe, die mir helfen.“



„Das Klopfen hat unglaublich viel gebracht. Ich habe es allein in einer Notsituation gemacht. Ich hatte vorher so **starkes Herzklopfen und ein Gefühl von Gelähmtsein**. Ich war anfangs bei einer 10 auf der Skala, nach der ersten Klopferunde bei einer 4.

Das war so gut danach. Ein Gefühl, als hätte sich ein Knoten gelöst.“



„Ich finde es genial, dass es die **körperliche und seelische Komponente abdeckt**. Ich habe bei Franziska gelernt, dieses Tool anzuwenden, und es war erfolgreich: Der **Schmerz ist fast weg, und bei Angst wirkt es ebenso**. Neulich hat es auch meinem Mann geholfen – sein **Stress ging** von einer 6 auf eine 2.“



„In der **Paniksituation**, in der ich das angewendet habe, **hat es mich beruhigt**. Ich fühlte mich nicht mehr hilflos. Das Klopfen beruhigte, als würde jemand sagen: „Es ist alles gut.“ Auch bei meinen Rückenschmerzen hat es gewirkt:

Nach dem Klopfen war der Schmerz nur noch ein leichtes Ziepen.“



„Es hilft mir runterzukommen. **Es ist cool, es kostet mich kein Geld und keine Energie, ich kann es überall anwenden.“**

4-6-Atmung

Mit dieser Atemtechnik findest
du schnell zurück
in deine innere Stabilität – auch
mitten im Chaos.

TOOL *Atemung* ZWEI



4-6-ATMUNG

Dein Atem – dein sicherer Hafen

In Momenten, in denen alles zu viel ist, liegt eine der stärksten Ressourcen ganz nah – dein Atem.

Mit der 4-6-Atmung gibst du deinem Nervensystem ein klares Signal:

Du bist sicher. Du darfst loslassen.

Warum funktioniert das?

Diese sanfte Atemtechnik bringt dich **in wenigen Minuten aus dem Stressmodus** (Sympathikus) **in den Entspannungsmodus** (Parasympathikus).

Wenn du länger ausatmest als du einatmest, senken sich Puls und Blutdruck – dein gesamtes System fährt herunter:

- * Du kommst **raus aus dem Kopf** und wieder zurück in deinen Körper.
- * Du **gewinnst Kontrolle** zurück ohne kämpfen zu müssen.
- * Du **holst dich liebevoll** aus dem „zuviel“ zurück **ins Jetzt**.

Atemung

SO GEHT'S

Nimm dir einen
Moment

1

Ob im Büro, im Auto oder zuhause, setze, stelle oder leg dich bequem hin. Achte darauf, dass deine Atmungsorgane, deine Brust und dein Bauch nicht eingeeengt sind.

Einatmen

2

Atme sanft durch die Nase **ein** – zähle innerlich bis 4.

Ausatmen

3

Atme durch den Mund langsam wieder **aus** – zähle bis 6. Spür dabei, wie deine Schultern sinken.

Wiederhole das
für 3-5 Minuten

4

Wiederhole das für **3-5 Minuten** oder so lange, bis du merkst: Da ist wieder Raum. Da ist wieder Ruhe.



Vertiefung für dich

Verbinde die Ausatmung mit einer kleinen inneren Botschaft wie:

„Ich lasse los.“
oder
„Ich bin sicher.“

Warum das so wertvoll ist:



Klientenstimmen:



„Ich wusste gar nicht, **wie sehr ich den Atem vergesse**, wenn ich gestresst bin. Es ist ein easy Tool, was jederzeit machbar ist.“



„Das geht **sogar in der Bahn oder im Meeting** – unauffällig, aber so wirksam.“

Die **4-6-Atmung** ist wie ein unsichtbarer Ruhe-Anker ohne großen Aufwand – du trägst ihn immer bei dir. Es ist eine stille und **unauffällige Übung**, die dir hilft, dich schnell und sanft zu entspannen – auch in hektischen Momenten.

Reflexion:

- Ist dir etwas besonders schwer gefallen?
- Wie fühlt sich dein Körper jetzt an, im Vergleich zu vorher?
- Welche Gedanken oder Gefühle sind während der Atmung in dir aufgetaucht?

Notizen

Dankbarkeit

Dieses Ritual schenkt dir mehr
Zufriedenheit im Alltag und hilft dir,
dich mit dem Positiven in deinem
Leben zu verbinden.

TOOL *Dankbarkeit* DREI



DANKBARKEIT

Dein täglicher Anker
für Zufriedenheit & innere Ruhe

Ich wette, du kennst das Gefühl:

von dir wird immer mehr verlangt – **mehr Leistung, mehr Kontrolle, mehr Perfektion.**

Aber was ist mit den kleinen, stillen Momente, die dich wirklich nähren? Ein tiefer Atemzug. Ein schönes Lächeln. Ein Augenblick der Ruhe. Das Genießen von den kleinen besonderen Momenten?

Dankbarkeit bringt dich zurück, diese Momente zu spüren, sie mehr zu erleben. Sie lenkt deinen Fokus weg vom Mangel, hin zu dem, was schon da ist.

Und genau dadurch entsteht etwas Magisches:
innerer Frieden, Lebensfreude, Zufriedenheit.

Warum funktioniert das?

Wissenschaftliche Studien zeigen:

Wer regelmäßig Dankbarkeit übt (mind. 4-6 Wochen), hat nicht nur mehr **Lebenszufriedenheit** auch **Stress, Angst, Depressionsgefühl und körperliche Beschwerden nehmen spürbar ab.**

Dein Gehirn wird wie neu „verdrahtet“, es lernt, Positives wieder wahrzunehmen und dein Nervensystem zu beruhigen.

- * Du kommst **raus aus dem Dauerproblem-Modus.**
- * Du nährst dich innerlich und stärkst dein **Selbstwertgefühl.**
- * Du verbindest dich mit deinem **Herzen.**

SO GEHT'S

Vor dem Schlafen

I

Nimm dir am Abend vor dem Schlafengehen **2-3 Minuten Zeit**.
Mach es dir gemütlich, schließe die Augen und spür in deinen Tag hinein.

Frage dich

2

Wofür bin ich heute dankbar? Was waren schöne kleine Momente an diesem Tag? Es müssen keine großen Dinge sein.

Vielleicht:

- dass du dir heute Zeit für dieses Workbook, somit für DICH genommen hast.
- ein ruhiger Moment mit einer Tasse Tee
- ein netter Blick, ein gutes Gespräch, ein Lächeln

Schreibe mit der Hand

3

Notiere dir 3-5 Dinge, für die du dankbar bist. Kurz und ganz ehrlich in ein schönes Notizbuch oder auf ein Blatt Papier. Durch das Schreiben verankert sich das Positive tief in deinem Inneren.

Atme tief ein und sage:

4

Danke. Danke. Danke.

Spür, wie sich etwas in dir öffnet, weicher und ruhiger wird. Wenn du mit diesen Gedanken einschliffst hat das Auswirkungen auf deinen Schlaf, dein gesamtes System und darauf, wie du am nächsten Morgen aufwachst.

Danke 

Warum das so wertvoll ist

Wenn du dir dafür **jeden Abend nur 2 Minuten** vor dem Schlafengehen nimmst (vielleicht anstatt nochmal im Handy zu scrollen), wirst du sehen, was sich nach einiger Zeit für **ein anderes Gefühl einstellt**.

Dankbarkeit verändert nicht sofort dein ganzes Leben auf einmal – aber sie verändert, wie du es erlebst. **Du wirst sehen, wie viele schöne Momente es in deinem Alltag gibt**, die im Trubel einfach untergehen.

Genau da beginnt echte Veränderung: In deinem Inneren, in deiner Wahrnehmung, in dem, **worauf du deinen Fokus legst**.

Was meine Klienten sagen

”



„Früher habe ich nur das Negative notiert. Jetzt schreibe ich abends drei schöne Dinge auf – und mein Denken & Wahrnehmen im Alltag verändert sich spürbar.“



„Ich kombiniere die Dankbarkeitsübung mit der 4-6-Atmung – und seitdem schlafe ich viel leichter ein.“



Und zum Schluss

RAUM FÜR DEINE GEDANKEN

Was hat dich am meisten berührt oder überrascht, was möchtest du in deinen Alltag mitnehmen oder welche Gedanken, Gefühle oder Ideen kamen auf? Lass deinen Ideen hier freien Lauf!

Wie oft am Tag möchtest du dir deine kleine Oase gönnen – 5 bis 7 Minuten nur für dich? Notiere hier, wie du dir diesen Moment regelmäßig schenken willst.

WAS ICH DIR WÜNSCHE

Ich wünsche dir von Herzen, dass dich diese 3 Übungen stärken und dir zeigen:
Du hast Möglichkeiten, selbst in Momenten, die sich überwältigend anfühlen.

Wenn du spürst, dass du tiefer gehen möchtest, über das hinaus, was du allein mit Übungen erreichen kannst,
dann begleite ich dich gern in einem 1:1-Coaching.

Denn manche Blockaden sitzen tiefer. Sie entstehen durch alte Emotionen, unbewusste Programme oder Erlebnisse, die dich noch heute beeinflussen, auch wenn du sie längst „verarbeitet“ glaubst.



*"Franziska spürt unglaublich fein, was jemand wirklich braucht und reagiert ganz intuitiv und spontan auf die aktuellen Themen. Was mich nachhaltig beeindruckt hat, war, wie schnell und tiefgreifend sich **Themen gelöst haben, die mich schon ewig begleitet haben**. Anfangs konnte ich kaum glauben, **wie leicht Veränderung plötzlich sein kann** aber die Methoden, mit denen Franziska arbeitet, sind einfach kraftvoll. Große Herzensempfehlung!!"*

Wie geht es nun weiter NÄCHSTE SCHRITTE

Im 1:1 arbeiten wir mit Techniken, die exakt da ansetzen, wo deine Blockaden entstanden sind – abgestimmt auf dich und dein Thema:

I

kinesiologische Testungen,
um verdeckte Ursachen präzise aufzuspüren

2

Auflösung
alter Emotionen, Konditionierungen und
Programme, die unterbewusst laufen

3

Methoden,
die im Unterbewusstsein ansetzen, wie der
Yagercode, Emotionscode u.a. energetische Tools

Möchtest du einen Schritt weitergehen...

...dich wirklich befreien um neue Leichtigkeit zu spüren?
Dann unterstütze ich dich gern.

Buche dir [HIER](#) dein kostenloses Erstgespräch.



WIE WIR GEMEINSAM ARBEITEN:

- tief,
- sanft,
- **ohne bewusst in deinen alten Schmerz oder Verletzungen** eintauchen zu müssen.

Ich nutze Methoden,

die **gezielt an der Ursache deiner Themen ansetzen:**

- im Unterbewusstsein,
- im Nervensystem,
- in alten emotionalen Prägungen.

Was dich erwartet:

- 1:1 Online-Coaching (via Zoom)
- ca. 90 Minuten pro Sitzung
- Einsatz von Methoden wie Yager-Code, Emotionscode, kinesiologischer Testung, EMDR

Immer in deinem Tempo und mit viel Einfühlungsvermögen

Noch Fragen?

Schreibe mir eine Nachricht, ich freue mich, von dir zu lesen:

[KLICKE HIER](#)

Danke

von Herzen

- für dein **Vertrauen**,
- für deine Aufmerksamkeit,
- dafür, dass du dir die **Zeit** für dieses Workbook – und damit **für dich** – genommen hast,
- dafür, dass du dich auf die Übungen **eingelassen und Neues ausprobiert hast**.

Teile gern deine Gedanken mit mir.

Ich freue mich von Herzen, wenn du mir schreibst:

- Was hat dich besonders berührt?
- Was hat sich für dich verändert?
- Gab es ein persönliches Highlight?

Schick mir gern deine Zeilen an:

info@franziskagebhardt-coaching.de



Deine Franziska

LASS UNS IN VERBINDUNG BLEIBEN

telefon: 0156 78451732

messenger: 0163 6247606



info@franziskagebhardt-coaching.de



www.franziskagebhardt-coaching.de



franziskagebhardt-coaching.de/kontakt

Urheberrechtshinweis

© copyright Franziska Gebhardt 2025,

Fotografie: emilgebhardt.com

Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte und Fotografien, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, sofern nicht anders angegeben, bei Franziska Gebhardt.

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

Eine Nutzung, auch auszugsweise, ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung zulässig.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich strafbar macht und zudem kostenpflichtig abgemahnt wird.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Workbooks wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Vollständigkeit, Aktualität oder Richtigkeit der bereitgestellten Informationen.

Für direkte oder indirekte Schäden, die aus der Anwendung der Inhalte entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Dieses Workbook ersetzt keine professionelle medizinische oder psychotherapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Die Anwendung der Übungen erfolgt eigenverantwortlich und dient der Unterstützung der persönlichen Entwicklung.

Wenn du dich in ärztlicher, psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung befindest oder befunden hast, sprich die Anwendung der Methoden bitte vorab mit deinem Arzt, Therapeuten oder Betreuer ab.

Impressum franziskagebhardt-coaching.de/impressum

Copyright