

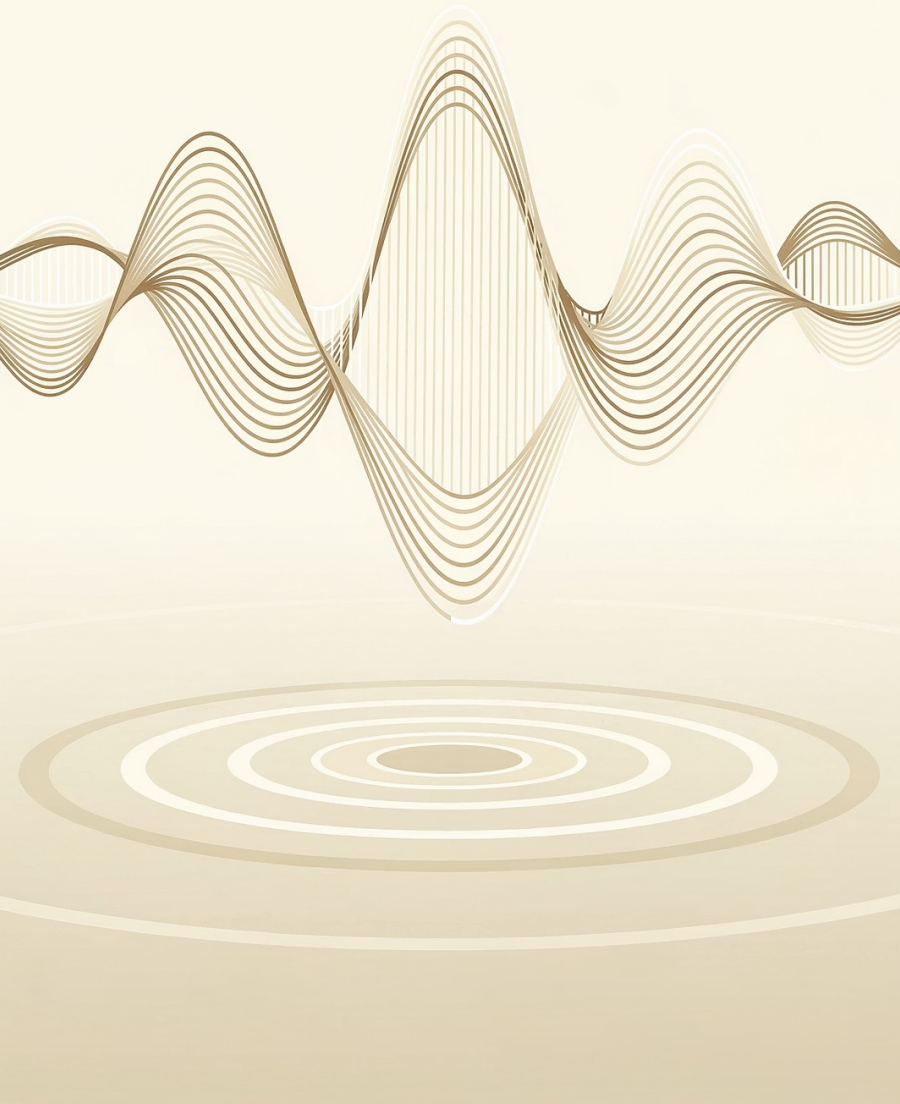
FeierabendKlang Ritual-Guide

Wie FeierabendKlang dich am besten unterstützt

Dieser Guide begleitet dich beim ersten Hören. Er ist eine sanfte Orientierung – kein Regelwerk – und lädt dich ein, deinen eigenen Zugang zu finden. Vielleicht fragst du dich, ob du den richtigen Moment gewählt hast oder ob du etwas beachten musst und wie das alles funktioniert.



FeierabendKlang



Worum es bei FeierabendKlang geht

Diese StimmKlangreise besteht aus reinen, mehrschichtigen Stimmklängen und öffnet einen ruhigen Klangraum. Du darfst dich den Klängen intuitiv hingeben und loslassen, damit Entspannung entstehen kann, ohne dass du aktiv etwas tun oder verstehen musst. Am besten nutzt du Kopfhörer. Sie helfen dabei, äußere Reize auszublenden und ganz bei den Stimmklängen zu bleiben.

Woran du erkennst, dass dein Nervensystem noch im Arbeitsmodus ist

Vielleicht erkennst du dich in einem oder mehreren dieser Punkte wieder:

- Dein Kopf arbeitet weiter, obwohl der Tag vorbei ist
- Du bist körperlich müde, aber innerlich angespannt
- Du greifst automatisch zum Handy, statt wirklich zur Ruhe zu kommen
- Du bist schneller gereizt oder ungeduldig
- Du brauchst lange, um runterzufahren und oftmals gelingt es dir nicht

Das sind klare Zeichen dafür, dass dein Nervensystem noch im Aktivmodus ist.

Und genau hier setzt FeierabendKlang an.

Gute Momente für FeierabendKlang

Diese StimmklangReise unterstützt dich besonders, wenn:

- dein Tag langsam ausklingt und du innerlich noch unruhig bist
- du vom Tun in einen ruhigeren Zustand wechseln möchtest
- du Pause hast, dein Körper das aber noch nicht bemerkt
- du erschöpft bist, aber innerlich weiter unter Strom stehst
- du dir bewusst einen Moment des Rückzugs gönnen möchtest

Sie kann dich begleiten:

am Abend

nach der Arbeit

**nach sehr
anstrengenden
Tagen oder
Phasen**

**in ruhigeren
Momenten
zwischen**

Warum dein Körper abends nicht automatisch abschaltet

Dein Körper bleibt nicht angespannt, weil du etwas falsch machst, sondern weil dein Nervensystem gelernt hat, im **Alarmzustand** zu bleiben.

Wenn du über den Tag hinweg viele Reize verarbeitest, Entscheidungen triffst, Gespräche führst und Verantwortung trägst, aktiviert dein Körper automatisch den sogenannten **Stressmodus**. Dieser Zustand ist dafür da, dich leistungsfähig zu machen.

Das Problem: Dein Körper schaltet nicht von selbst wieder zurück. Besonders dann nicht, wenn keine klare Pause entsteht oder wenn du direkt in neue Reize wechselst: Gespräche, Handy, To-dos. Dein Nervensystem bleibt aktiv, obwohl dein Tag eigentlich vorbei ist.

Genau deshalb fühlt sich Abschalten oft so schwer an: **Weil dein Körper kein klares Signal bekommt, dass jetzt Ruhe möglich ist.**

Warum der Übergang am Abend so entscheidend ist

Der Moment nach der Arbeit ist einer der wichtigsten Übergänge für dein Nervensystem.

Hier entscheidet sich, ob dein Körper in Entspannung geht oder in Anspannung bleibt.

Wenn dieser Übergang fehlt, **nimmt dein Körper den Stress des Tages mit in den Abend.**

Und oft auch in die Nacht.

Das zeigt sich zum Beispiel so:

- Du bist erschöpft, aber innerlich unruhig
- Du kannst nicht richtig abschalten
- Dein Schlaf ist nicht sehr erholsam

Ein bewusster Übergang signalisiert deinem Körper: Der Tag ist vorbei, du bist sicher.

Genau dafür ist FeierabendKlang gemacht.

So entsteht dein Übergang vom Stress- in den Ruhemodus

FeierabendKlang wirkt nicht, weil du etwas aktiv tust, sondern weil dein Körper einen klaren Ablauf erlebt:

Du beendest deinen Tag.

Du nimmst dir bewusst einen Moment Zeit.

Du hörst zu.

Und dein Körper beginnt umzuschalten, ganz **automatisch**.



Diese Abfolge ist entscheidend. Sie signalisiert deinem Nervensystem:

- **Der Arbeitstag ist vorbei.**
- **Jetzt beginnt Ruhe.**

Mit jeder Wiederholung wird dieser Übergang vertrauter. Und genau dadurch wird es mit der Zeit immer leichter, wirklich abzuschalten.

Wie du FeierabendKlang hören kannst



Du kannst diese StimmKlangreise im Sitzen oder Liegen hören, auf dem Sofa, im Bett oder an einem Ort, der sich gerade stimmig anfühlt. Dein Körper findet von selbst die Haltung, die ihm im Moment guttut. Ich empfehle die Augen zu schließen und einen Kopfhörer zu verwenden, dann ist es leichter die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken.

Rhythmus & Wiederholung

Du kannst diese StimmklangReise immer wieder hören. Verlasse dich dabei ganz auf dein Gefühl. Mit jeder Wiederholung stellt sich mehr Vertrautheit ein. Manche Menschen beginnen nach einiger Zeit, die Klänge leise mit Summen oder Tönen zu begleiten. Wenn das entsteht, kann es die Wirkung vertiefen, weil der Klang dann sowohl von innen und als auch von außen wirkt.



So entfaltet FeierabendKlang seine volle Wirkung: als RITUAL

Du kannst FeierabendKlang einfach hören und es wirkt. Wenn du die Wirkung vertiefen möchtest, helfen dir diese einfachen **Impulse**:

- **Gleicher Zeitpunkt** - Wenn du die StimmKlangreise regelmäßig zur gleichen Zeit hörst, lernt dein Nervensystem schneller, in den Ruhemodus zu wechseln.
- **Körperkontakt** - Lege eine Hand auf deinen Brustkorb oder Bauch. Das verstärkt die Wahrnehmung und unterstützt die Regulation deines Nervensystems.
- **Nachwirken lassen** - Bleibe nach dem Hören noch einen Moment sitzen oder liegen. So kann sich die Wirkung im Körper weiter entfalten.
- **Kein direkter Wechsel zurück in Aktivität** - Vermeide es, direkt danach aufs Handy zu schauen oder in neue Reize zu gehen. Das hilft deinem Nervensystem, in der Ruhe zu bleiben.
- **Regelmäßigkeit statt Intensität** - Es geht nicht darum, etwas besonders intensiv oder lange zu erleben. Regelmäßiges Hören verankert die Entspannung nachhaltig im Körper.

Was die Wirkung unnötig abschwächt

FeierabendKlang wirkt IMMER.

Doch einige Gewohnheiten können die Wirkung im Alltag abschwächen:

- direkt nebenbei am Handy sein
- sofort wieder in Gespräche oder Aufgaben springen
- erwarten, dass sofort „tiefe Entspannung“ entsteht
- den Körper innerlich bewerten („es funktioniert nicht“)

Dein Nervensystem braucht keine Bewertung.

Es reagiert auf Wiederholung und Sicherheit.

Je weniger du eingreifst, desto leichter kann sich die Wirkung entfalten.

Häufige Fragen

Was, wenn ich dabei unruhig bleibe?

Auch Unruhe darf noch da sein. Der Klang wirkt trotzdem, auch wenn du nicht sofort in vollkommene Ruhe kommst. Gib dir und deinem Körper die Zeit und vertraue auf die Wirkung von Stimme.

Was, wenn ich einschlafe?

Dein Körper reagiert genau so, wie er es braucht. Und das kann auch Schlaf sein. Wenn du dabei immer einschläfst, nutze FeierabendKlang in der ersten Zeit u.a. als Einschlafhilfe.

Muss ich mich konzentrieren?

Nein, du darfst einfach hören oder auch gedanklich abschweifen. Versuche lediglich, dich nicht von Dingen ablenken zu lassen, die im Außen passieren.

Was, wenn ich nichts spüre?

Auch dann wirkt der Klang. Nicht alles, was im Körper passiert, ist sofort spürbar. Auch die eigene Wahrnehmung verbessert sich je öfter du FeierabendKlang hörst.

Wie oft sollte ich FeierabendKlang hören?

So oft es sich stimmig anfühlt. Dein Körper gibt den Rhythmus vor. Du kannst daraus ein Ritual machen und sie immer hören, wenn du in den Feierabend gleiten willst.

Kann ich dabei etwas falsch machen?

Nein, es gibt hier kein Richtig oder Falsch. Lass dich einfach darauf ein und lausche! Gib dich den Klängen hin und lass geschehen, was geschehen will.

Woran merke ich, dass es wirkt?

Die Wirkung zeigt sich oft leise. Du kannst zum Beispiel folgendes bemerken:

- Dein Atem wird ruhiger
- Dein Körper fühlt sich wärmer an
- Deine Gedanken verlieren an Intensität
- Du fühlst dich weniger getrieben
- Dein Blick und deine Wahrnehmung werden weicher

Diese Veränderungen sind klare Zeichen dafür, dass dein Nervensystem den Alarmmodus verlässt und in Entspannung geht.

Wenn dein Kopf dazwischenfunkt

Manchmal meldet sich der Kopf mit Gedanken wie:

„Bringt das etwas?“

„Ich spüre noch nichts.“

„Ich mache das bestimmt falsch.“

Das ist ganz normal. Du musst diese Gedanken nicht wegschieben. Lass sie kommen und lass den Klang weiterlaufen. Er wirkt immer, früher oder später!



Kleine Erlaubnisse

Du darfst abbrechen.

Du darfst leise mitsummen oder ganz still sein.

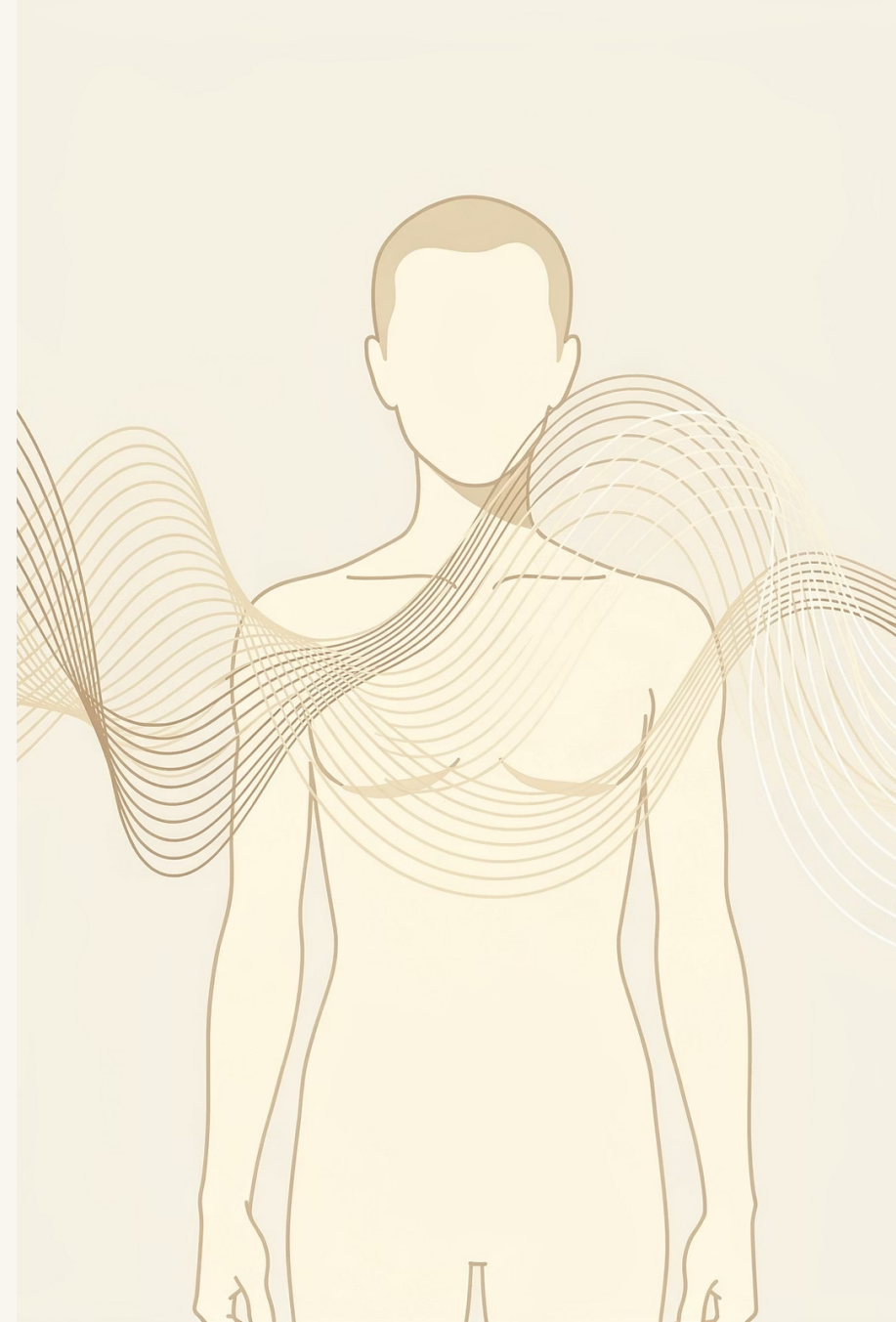
Du darfst heute weniger spüren als ein anderes Mal.

Du musst nichts erreichen.

Warum Stimme & Klang so direkt wirken

Du musst nichts tun, weil dein Körper zuhört

Stimme ist kein Reiz, den man aktiv verarbeiten muss. Noch bevor wir etwas verstehen, reagiert unser Körper auf Stimme, Klang, Rhythmus und Tonhöhe. Das geschieht automatisch ohne Denken. Schon als Baby reagieren wir auf Stimme, lange bevor wir Worte verstehen. Ruhige Stimmklänge werden vom Nervensystem als Zeichen für Sicherheit erkannt. Gleichmäßiger Rhythmus hilft dem Körper, aus dem inneren Alarmzustand herauszufinden.



Warum Stimme dein Nervensystem direkt reguliert

Dein Nervensystem reagiert unmittelbar auf Klang und Stimme. Akustische Reize werden im Gehirn schneller verarbeitet als visuelle Eindrücke und erreichen direkt die Bereiche, die für Sicherheit, Emotion und körperliche Regulation zuständig sind. **Besonders die menschliche Stimme hat dabei eine nachweislich starke Wirkung.** Sie aktiviert den Vagusnerv – einen zentralen Bestandteil deines parasympathischen Nervensystems, der verantwortlich ist für:



- Entspannung
- Regeneration
- innere Sicherheit

Sobald dieser Bereich aktiviert wird, verändert sich dein körperlicher Zustand messbar: Dein Herzschlag verlangsamt sich. Dein Atem wird tiefer und gleichmäßiger. Deine Muskelspannung nimmt ab. Gleichmäßige Rhythmen und weiche Klangverläufe signalisieren deinem Nervensystem Sicherheit. Diese Signale führen dazu, dass dein Körper den Alarmzustand verlässt und in einen Zustand von Ruhe und Regulation wechselt. Das geschieht automatisch. Du musst nichts tun, nichts verstehen und nichts kontrollieren. Dein Körper reagiert auf Stimmklang – so, wie er es schon vor deiner Geburt gelernt hat.

Ein kurzer Blick hinter die Kulissen deines Körpers

Vielleicht ist dir beim Lesen ein zentraler Begriff begegnet:

das autonome Nervensystem.

Damit ist der Teil deines Nervensystems gemeint, der automatisch in deinem Körper arbeitet, ohne dass du bewusst eingreifen musst.

Es steuert unter anderem:

- deinen Herzschlag
- deinen Atem
- deine Muskelspannung
- und deinen inneren Zustand zwischen Aktivität und Ruhe

Dieses System hat zwei grundlegende Richtungen:

- **Aktivierung** (Stress, Leistung, Anspannung)
und
- **Regulation** (Ruhe, Entspannung, Sicherheit)

Nach einem intensiven Arbeitstag ist dein Körper oft noch im Aktivmodus.

Und genau hier setzt FeierabendKlang an: Die Stimmklänge sprechen dieses System direkt an und unterstützen deinen Körper dabei, wieder in den Zustand von Ruhe und Entspannung zu wechseln.

Du musst dafür nichts verstehen.

Zuhören reicht, dein Körper erledigt den Rest, automatisch.

Warum Entspannung oft nicht funktioniert

Viele Entspannungsmethoden verlangen:

- Aufmerksamkeit
- Konzentration
- aktives Mitmachen
- viel Zeit

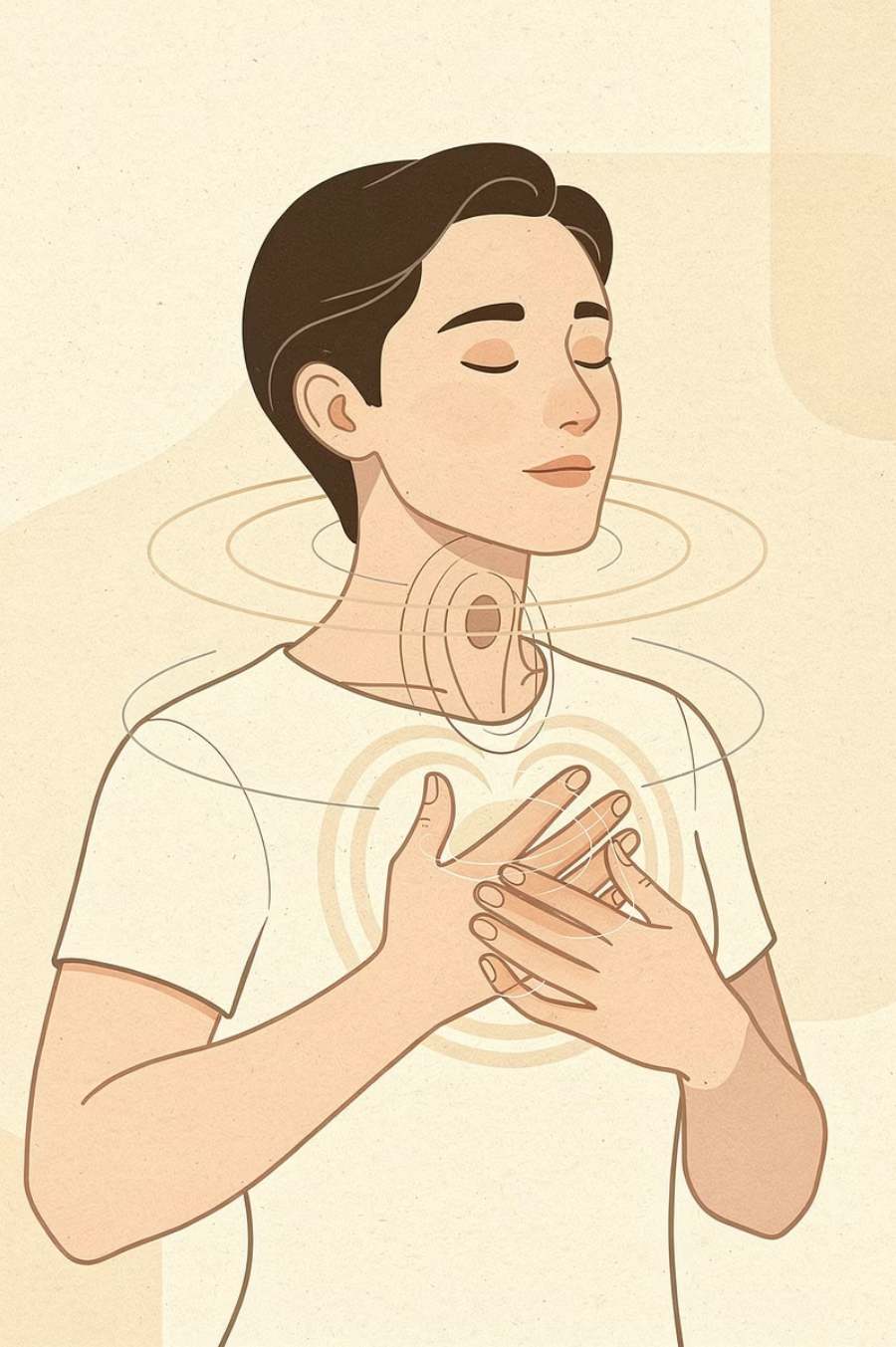
Für ein überreiztes System ist das oft zu viel.

Stimme dagegen übernimmt die Führung.

Du darfst folgen und musst gar nichts tun, außer dich in die Klänge "fallen zu lassen", d.h. einfach lauschen.

Viele Methoden sprechen den Kopf an...

doch Stress entsteht im Körper. Solange dein Nervensystem im Alarmzustand ist, helfen rein mentale Ansätze nur sehr begrenzt. Stimme wirkt direkt auf den Körper. Sie setzt genau dort an, wo Stress entsteht und auch wieder abgebaut wird.



Stimme & innerer Alarm

Wenn wir gestresst sind, ist unser Nervensystem auf Gefahr eingestellt. Ruhige Stimmklänge senden dem Körper andere Signale:



Du bist sicher.



Du musst kein Problem lösen.



Du darfst loslassen.

Der Körper reagiert darauf oft viel schneller als auf bewusste, rein mentale Techniken.

Warum du nichts verstehen musst

Dein Körper unterscheidet nicht zwischen „richtig“ oder „falsch“ hören. Er reagiert auf:



Schwingung



Tempo



Klangfarbe

Deshalb wirkt FeierabendKlang auch dann, wenn dein Kopf noch denkt.

Eine beruhigende Wahrheit

Du kannst diese
StimmKlangreise nicht „falsch
hören“.

Selbst wenn du (vermeintlich) nichts spürst, selbst wenn Gedanken immer wieder auftauchen, selbst wenn du nur teilweise zuhörst: **Dein Körper nimmt trotzdem etwas auf und FeierabendKlang wirkt, immer.**

Was sich langfristig verändert

Wenn du FeierabendKlang regelmäßig nutzt, verändert sich mehr als nur dein Abend.

- Dein Nervensystem lernt, schneller aus Anspannung in Ruhe zu wechseln.
- Dein Körper erkennt **Entspannung wieder als vertrauten Zustand**.
- Du brauchst weniger Zeit, um herunterzufahren.
- Du reagierst gelassener auf Stress.
- Du spürst dich selbst wieder klarer, d.h. dein "Zugang" zu dir selbst wird intensiver und du nimmst dich bewusster wahr, auch im Alltag.

Diese Veränderung geschieht **nicht durch Anstrengung, sondern durch Wiederholung**.

Wenn du wenig Zeit hast

Wenn du denkst, du hast keine Zeit für diese 10 Minuten, ist genau das ein Zeichen dafür, dass dein Körper sie DRINGEND braucht. Du musst nicht warten, bis es „passt“. Du darfst einfach beginnen.

Es müssen keine perfekten Bedingungen sein.
Es reicht, dass du da bist und zuhörst!



Zum Abschluss

FeierabendKlang ist kein Training, sondern ein Raum. Du kannst jederzeit zurückkehren, genau so, wie du gerade bist. Es gibt keinerlei Voraussetzungen zu erfüllen! Lass den Klang wirken, lass dich begleiten und spüre, wie sich Ruhe Schritt für Schritt entfaltet.

Impressum, Urheberrecht & Haftungsausschluss

****Impressum**

Herausgeberin: Elisabeth Zenner

Adresse: Neustädtische Wassertorstr. 17 B / 14776 Brandenburg an der Havel

E-Mail: [**info@lisazennerart.de**](mailto:info@lisazennerart.de)

Homepage: [**www.lisazennerart.de**](http://www.lisazennerart.de) / [**www.lisa-zenner.de**](http://www.lisa-zenner.de)

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Elisabeth Zenner

Hinweis gemäß § 36 VSBG: Wir sind nicht verpflichtet und nicht bereit, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

****Urheberrecht & Copyright-Hinweis**

© Elisabeth Zenner, 2026. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses PDF und seine Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Verbreitung, Bearbeitung oder kommerzielle Nutzung – auch auszugsweise – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Urheberin nicht gestattet.

Falls Sie dieses PDF unautorisiert erhalten haben, melden Sie dies bitte an [**info@lisazennerart.de**](mailto:info@lisazennerart.de).

****Haftungsausschluss**

Dieses PDF dient ausschließlich Informationszwecken. Es stellt keine rechtliche, finanzielle oder gesundheitliche Beratung dar. Die Anwendung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung.

Die Herausgeberin übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden oder Verluste, die aus der Umsetzung der hier enthaltenen Informationen resultieren.