3 TAGES RESET -
UM NACH DER ARBEIT ENDLICH RUNTERZUKOMMEN –
STATT GEDANKLICH WEITERZUARBEITEN.

WENN DAS FUNKTIONIEREN NICHT MEHR FUNKTIONIERT

Mini-Guide

EIN GRATIS GUIDE VON
Birgit Held



Hallo *und* Willkommen

Ich kenne das Gefühl, stark funktionieren zu müssen, obwohl innerlich alles leer ist. Mein eigener Weg führte mich durch einen Schlaganfall mit 34, berufliche Rückschläge, das Gefühl von „immer weiter müssen“ – bis nichts mehr ging. Diese Erfahrungen haben mich nicht nur verändert, sondern auch sensibilisiert: für das, was Frauen in der Rushhour des Lebens wirklich brauchen.
Heute verbinde ich fundiertes Wissen aus Coaching, Stressmanagement und Yoga mit echter Lebenserfahrung. Ich habe gelernt, wie man aus Krisen Kraft schöpft – und genau das gebe ich weiter.

Mit mir bekommst du keine Standardlösung, sondern jemanden, der zuhört, dich wirklich sieht und dir praktische Wege zeigt, wie du wieder zu dir selbst findest. Ich begleite dich mit Herz, Humor und einer klaren Haltung – damit du wieder mehr Leichtigkeit, Energie und innere Ruhe spürst. Weil Veränderung möglich ist – und du sie verdienst.

In den nächsten drei Tagen erwarten dich Impulse, kleine Übungen und alltagstaugliche Tipps, mit denen du Schritt für Schritt wieder bei dir ankommen kannst – ganz ohne Druck, dafür mit viel Feingefühl und Selbstfürsorge.
Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Es geht nicht darum, alles perfekt umzusetzen, sondern darum, wieder in Verbindung mit dir selbst zu kommen.
Ich wünsche dir viel Freude, neue Erkenntnisse und vor allem spürbare kleine Veränderungen auf deinem Weg zu mehr Energie und innerer Klarheit!

Deine Birgit



Einleitung

Raus aus dem Funktionsmodus – Zurück zu dir

Hey du,
vielleicht bist du gerade hier gelandet, weil du spürst: Irgendwas läuft schief.

- Du bist die Frau, auf die sich alle verlassen.
- Die Organisierte. Die Starke. Die, die alles im Griff hat.
- Die, die selten um Hilfe bittet.
- Die, die selbst dann weitermacht, wenn sie eigentlich eine Pause bräuchte.

Und trotzdem fühlst du dich manchmal erschöpft, obwohl dein Leben von außen betrachtet gut aussieht.

Du machst alles – aber irgendwie fühlst du dich dabei nicht mehr wirklich da.
Du bist müde, obwohl du geschlafen hast.
Dein Kopf ist voll, dein Herz irgendwie leer.
Und vielleicht fragst du dich:
Wo bin ich eigentlich geblieben – mitten in all dem?
Wenn dir das bekannt vorkommt, dann bist du hier genau richtig.
Und vor allem: Du bist nicht allein.

Warum dieses Thema so wichtig ist
Viele Frauen, die ich begleite, erzählen genau davon:
Dass sie irgendwann in einen „Funktionsmodus“ gerutscht sind – oft ganz unbemerkt.
Sie erledigen, organisieren, kümmern sich. Und merken erst viel später, wie sehr sie sich selbst dabei aus dem Blick verloren haben.
Was viele nicht wissen:
Dieser Zustand ist kein persönliches Versagen. Er ist eine Schutzstrategie, die wir uns irgendwann aneignen. Um zu funktionieren, wenn’s eng wird. Um stark zu sein, obwohl es innen bröckelt.
Aber der Preis dafür ist hoch:
Erschöpfung, Gereiztheit, innere Leere.
Und das leise Gefühl, dass das Leben irgendwie an einem vorbeizieht.

Nach diesen drei Tagen wirst du spüren, wie du innerlich zur Ruhe kommst – und erkennst, dass Veränderung auch leicht sein darf!

SELBSTTEST

Bist Du im Funktionsmodus?

Kreuze an was auf Dich zu trifft:

□ Ich fühle mich oft erschöpft, obwohl ich genug schlafe.
□ Ich denke ständig an das, was noch erledigt werden muss.
□ Ich kann schlecht abschalten.
□ Ich habe Schuldgefühle, wenn ich mir Zeit für mich nehme.
□ Andere beschreiben mich als stark und belastbar.
□ Ich weiß oft nicht mehr, was ich selbst eigentlich brauche.
□ Mein Leben fühlt sich manchmal wie eine To-do-Liste an.
□ Ich wünsche mir mehr Leichtigkeit.



5 oder mehr Haken?

Dann bist du wahrscheinlich nicht faul, unmotiviert oder undankbar.
Du bist im Funktionsmodus.

TAG 1
STOPP & ATMEN

Ziel: Sofort den Funktionsmodus unterbrechen.

Mini-Übung (5 Minuten):
Setz dich bequem hin. Schließe die Augen. Atme tief durch die Nase ein. Zähle bis 4. Halte den Atem kurz. Atme durch den Mund aus. Zähle bis 6. Wiederhole das für 5 Minuten.

Reflexionsfrage:
Was würde ich heute tun, wenn ich niemandem etwas beweisen müsste?



🧘‍♀️ **Selfcare -Tipp:**
Lass heute mindestens 10 Minuten dein Handy weg und beobachte nur – deine Atmung, Natur, Himmel, Geräusche.

Tag 1
Platz für Fragen und Gedanken

TAG 2
ENTKOPPLEN & ERDEN

Ziel: Raus aus dem Kopf – rein in den Körper. Wenn dein Nervensystem lange im Alarmzustand war, verliert der Körper oft die Fähigkeit, echte Ruhe wahrzunehmen. Deshalb üben wir heute nicht, etwas zu leisten – sondern wieder zu spüren

Mini-Übung (5 Minuten):
Nimm einen Moment, um bewusst in deinen Körper hineinzuspüren. Spüre jede Empfindung, jede Spannung oder Leichtigkeit. Erlaube dir, alles genau so wahrzunehmen, wie es gerade ist – ohne Bewertung, ohne etwas ändern zu müssen. Lass die Gefühle da sein, durchfühle sie kurz, und akzeptiere sie als Teil von dir.

Reflexionsfragen:

- Wo in meinem Körper habe ich etwas gespürt?
- Wie fühlt sich diese Empfindung genau an?
- Welche Emotionen tauchen dabei auf?
- Was verändert sich, wenn ich diese Gefühle bewusst wahrnehme und akzeptiere?



🧘‍♀️ **Körper-Tipp:**
Barfuß auf den Boden stellen (drinnen oder draußen). Spüre bewusst den Kontakt mit dem Boden. Atme in deine Füße. Lass den Gedankenstrom fließen – aber häng dich nicht dran.

Tag 2
Platz für Fragen und Gedanken

TAG 3
LOSLASSEN & FÜHLEN

Ziel: Druck rausnehmen und dir erlauben, einfach zu SEIN.

Mini-Übung (5 Minuten):
Leg eine Hand auf dein Herz, eine auf den Bauch. Stell dir vor, du atmest Licht ein. Beim Ausatmen lässt du Schwere los.

Sag dir leise:
„Ich bin genug. Ich darf loslassen. Ich darf für mich sorgen

Reflexionsfragen:

- Was durfte ich heute loslassen – körperlich, gedanklich oder emotional?
- Wie fühlt es sich an, wenn ich mir erlaube, einfach nur zu sein?
- Wo erlaube ich mir noch nicht, an erster Stelle zu stehen?



🧘‍♀️ **Selfcare-Moment:**
Mach heute nur das Nötigste. Streiche 1 Aufgabe bewusst von deiner To-Do-Liste

„Loslassen bedeutet nicht aufzugeben, sondern Frieden zu schließen.“

Tag 3
Platz für Fragen und Gedanken

Zurück in dein echtes Leben

„„Wenn du diese drei Tage gespürt hast, weißt du jetzt, wie sich kleine Schritte anfühlen. Bleib dabei – du bist auf dem richtigen Weg."

Dein nächster Schritt – zurück zu dir

Jetzt ist es Zeit, den Funktionsmodus nicht nur für einen Moment zu verlassen, sondern Schritt für Schritt mehr Ruhe, Gelassenheit und Leichtigkeit in deinen Alltag zu bringen.

🎧 **Audioreise 7 Tage "Zurück zu dir"**
Eine liebevolle 7-Tage-Audioreise für Frauen, die sich selbst nicht länger verlieren möchten.
Darin erwarten dich:
tägliche Audio-Begleitungen, kraftvolle Meditationen, alltagstaugliche Übungen, liebevolle Reflexionsimpulse
🎁 exklusive Bonusmaterialien, die dich nachhaltig auf deinem Weg unterstützen
Damit du...

- inneren Druck loslassen kannst.
- dein Nervensystem beruhigst.
- dich selbst wieder spürst.
- dein Leben eben wieder bewusst erlebst.

👉 **Hier geht's zum Audiokurs**

oder du bleibst einfach verbunden

💛 www.birgit-held.com
📩 office@birgit-held.com
@birgit_held_official

Impressum & Datenschutz
© Birgit Held, 2026 – Alle Rechte vorbehalten.
Dieses E-Book dient ausschließlich Informationszwecken.
Keine Heilversprechen. Umsetzung auf eigene Verantwortung.
Herausgeberin: Birgit Held, Bergstr. 25, 79674 Todtnau
E-Mail: office@birgit-held.com