



DEIN 5-TAGE RESET

**FÜR MEHR
IM KOPF.** RUHE

Tagsüber und nachts

Kennst du das?

Du erledigst alles. Du bist zuverlässig. Du funktionierst.
Und trotzdem — oder genau deshalb — bist du innerlich leer.

Und nachts, wenn endlich Ruhe sein sollte, dreht dein Kopf erst richtig auf.
Was wäre, wenn du deinen Gedanken tagsüber einfach mehr Raum geben würdest — damit sie dich nachts endlich in Ruhe lassen?

Dieser Reset ist kein weiteres To-do auf deiner Liste. Er ist eine Einladung, fünf Tage lang eine einzige Person in den Vordergrund zu stellen:

Dich.

WIE DU DIESEN RESET NUTZT

Jeden Tag eine Aufgabe. Nicht alle auf einmal.

Nimm dir 10–15 Minuten. Keine Perfektion nötig — nur Ehrlichkeit.

Schreib auf, was dir in den Sinn kommt. Auf Papier, in dein Handy, irgendwo.

EINE SACHE VORAB

Selbstfürsorge ist keine Wellness-Floskel. Kein Schaumbad, kein "Ich gönne mir jetzt mal was."

Sie ist eine **wohlwollende Haltung dir selbst gegenüber** — besonders dann, wenn du dich gerade nicht wie ein Geschenk, sondern eher wie ein Versandrückläufer fühlst.

"Ich bin den ganzen Tag mit mir zusammen. Es wäre schön, wenn wir uns gut verstehen."

TAG 01

Radikale Erwartungsinventur

*Du trägst gerade Erwartungen mit dir herum — von anderen und von dir selbst.
Die meisten davon hast du nie bewusst übernommen. Sie laufen einfach im
Hintergrund.*

DEINE AUFGABE HEUTE

Schreib alle Erwartungen auf, von denen du glaubst, dass du sie erfüllen musst.
Groß und klein. Alles raus.

Lies die Liste durch. Markiere, welche wirklich **deine** sind — und welche du irgendwann
einfach übernommen hast.

Streiche 30 % davon. Ohne Diskussion. Ohne schlechtes Gewissen.

REFLEXIONSFRAGE

*Welche Erwartung kostet dich am meisten Energie — und stammt gar nicht
von dir?*

DENKIMPULS

Was wäre, wenn du heute eine dieser Erwartungen einfach fallen lässt?

MEINE NOTIZEN

TAG 02

Ein einziges Nein

Ein Nein spart mehr Energie, als es dich kostet. Und trotzdem fühlt es sich an wie ein kleines Verbrechen — weil du gelernt hast, verfügbar zu sein.

DEINE AUFGABE HEUTE

Verschenke heute einmal "Nein" — mit freundlichem Gesicht und ohne Erklärung. An jemand anderen. Oder an dich selbst.

Beobachte, was danach passiert — in dir und außen.

REFLEXIONSFRAGE

Wo sagst du regelmäßig Ja, obwohl du eigentlich Nein meinst?

DENKIMPULS

Was befürchtest du, passiert, wenn du öfter Nein sagst? Ist das wirklich wahr?

MEINE NOTIZEN

TAG 03

10 Minuten — nur für dich

Nicht optimiert. Nicht produktiv. Nicht für jemanden.

Nur du und etwas, das sich gut anfühlt.

DEINE AUFGABE HEUTE

Nimm dir 10 Minuten, in denen du nichts leisten musst.

Kein Podcast nebenbei, kein Scrollen. Nur du.

Spür danach kurz nach: Wie fühlt sich dein Körper an? Was ist anders?

REFLEXIONSFRAGE

Wann hast du zuletzt Zeit gehabt, die sich wirklich nach dir angefühlt hat?

DENKIMPULS

Was hält dich davon ab, dir öfter diese 10 Minuten zu geben?

MEINE NOTIZEN

Die entspannte Version von dir

Du kennst sie. Die Version von dir, die nicht unter Strom steht. Die klarer sieht, ruhiger entscheidet — und sich selbst nicht vergisst.

DEINE AUFGABE HEUTE

Frag dich heute morgen oder mittags: "Was würde eine entspannte Version von mir jetzt tun?"

Und dann: Tu genau das — oder komm ihr so nah wie möglich.

REFLEXIONSFRAGE

*Wie verhält sich die entspannte Version von dir anderen gegenüber?
Dir selbst gegenüber?*

DENKIMPULS

In welchem Bereich deines Lebens würde sie sofort etwas anders machen?

MEINE NOTIZEN

TAG 05

Schenk dir etwas

Nichts Großes. Keine Reise, kein teures Dinner. Etwas, das dir zeigt: Ich habe mich nicht vergessen.

DEINE AUFGABE HEUTE

Schenk dir heute etwas — eine Geste, eine Kleinigkeit, einen Moment. Etwas, das du für dich tust, nur weil du es wert bist.

Notiere es. Schreib auf, wie es sich angefühlt hat.

REFLEXIONSFRAGE

Wann hast du dir zuletzt etwas gegönnt — ohne es dir vorher verdienen zu müssen?

DENKIMPULS

Was würde sich in deinem Alltag verändern, wenn du dir regelmäßig kleine Gesten schenkst?

MEINE NOTIZEN

Wenn du dich hier wiederer kennst...

Du gibst viel. Du funktionierst. Aber innerlich bist du müde — und nachts, wenn endlich Ruhe sein sollte, dreht dein Kopf erst richtig auf.

In einem kostenlosen 30-Minuten-Gespräch schauen wir gemeinsam, was dich gerade wirklich blockiert — und du gehst mit einem konkreten ersten Schritt raus, den du sofort umsetzen kannst.

Kein Verkaufsgespräch. Nur echter Fokus auf dich.

- **Was dich gerade wirklich blockiert**
 - **Welcher erste Schritt für dich konkret passt**
 - **Wie du wieder ruhiger wirst — tagsüber UND nachts**
-

Maria Collodoro · Collodoro Coaching



LASS UNS
KENNENLERNEN.