

MODUL 2

Der Übergang

Besonders für dich, wenn du die Durcharbeiterin oder die Wegdämmerin bist.

Die Idee in einem Satz

Deine Nacht wird nicht im Bett entschieden – sondern in der Stunde davor.

Deine Übungen · schnell erklärt

Such dir eine aus. Mehr braucht es diese Woche nicht.

1 · Deine Pufferzone

Die letzte Stunde vor dem Bett gehört der Ruhe – deine Brücke in die Nacht.

- Ab einer festen Uhrzeit: kein Arbeiten mehr, kein Handy.
- Nur noch Weiches: Tee, Dusche, ein Buch.

2 · Dein Feierabend-Signal

Eine kleine Geste, jeden Abend gleich. Dein Körper lernt: Jetzt ist Schluss.

- Wähl eine: Kerze an · bequem anziehen · Tür schließen.
- Sag dir dabei leise: „Ich bin für heute fertig.“

3 · Der Zettel für morgen

Wenn der Kopf voll ist und nicht loslässt.

- Schreib in 2 Minuten alles Offene auf.
- Sag dir: „Das ist notiert. Das darf warten.“
- Blatt zuklappen. Fertig.

*„Ich bin mir gerade der wichtigste Mensch in meinem Leben.
Ich darf mich um mich kümmern – und alles andere loslassen.“*

Wenn du lieber zuhörst · Audio (ca. 5 Min)

Mach es dir gemütlich und such dir einen ruhigen Moment. Öffne dann einfach die Audiodatei "02 Der Übergang" aus den Downloads zu diesem Kurs – Ich nehme dich mit meiner Stimme an die Hand und gehe dieses Modul ganz in Ruhe mit dir durch.

Wenn du gern schreibst · Arbeitsblatt (freiwillig)

Nur für die, die es mögen – alle anderen machen einfach die Übung.

Meine Pufferzone beginnt um: _____ Uhr

Mein Feierabend-Signal ist: _____

Mein Satz für heute Abend: _____