

PETRA MICHELS | LEBEN IM GLEICHGEWICHT

Der 5-Minuten-Ruhe-Guide

Wie du das Gedankenkarussell stoppst und die Freundschaft mit dir selbst wiederfindest.

Ein psychologisch fundierter Praxis-Impuls für dein Online-Coaching
www.petra-michels.com

SEITE 1: Der Autopilot und dein innerer Kritiker

Hallo, schön dass du hier bist.

Wenn du diesen Guide heruntergeladen hast, kennst du das Gefühl vermutlich: Der Alltag rast, die To-Do-Liste wird länger und in deinem Kopf läuft ein ununterbrochener Kommentar-Stream. Oft ist dieser innere Kommentator nicht gerade nett zu uns. Er sagt Dinge wie: „Das musst du noch schaffen“, „Warum bist du so gestresst?“ oder „Andere kriegen das doch auch hin.“

Das ist der Autopilot-Modus. Dein Gehirn läuft auf Hochtouren und signalisiert deinem Körper „Gefahr“. Die Folge: Innere Unruhe, flache Atmung und das Gefühl, permanent getrieben zu sein.

Die gute Nachricht: Du kannst diesen Zustand in genau 5 Minuten unterbrechen. Nicht durch radikale Lebensumstellungen, sondern durch eine bewusste Richtungsänderung deiner Aufmerksamkeit.

Lass uns das genau jetzt gemeinsam machen. Schließe für einen kurzen Moment die Augen, nimm einen tiefen Atemzug und blättere um.

SEITE 2: Minute 1–2: Die physiologische Bremse

Bevor wir deine Gedanken beruhigen können, müssen wir deinem Körper signalisieren, dass er in Sicherheit ist. Solange dein Nervensystem im Stressmodus ist, blockiert dein Gehirn logisches Denken. Wir nutzen eine Technik, die auch von Menschen in extremen Stressberufen (wie Notärzten) genutzt wird: das Box-Breathing (Quadrat-Atmung).

So funktioniert das Box-Breathing:

1. 4 Sekunden lang tief in den Bauch einatmen.
2. 4 Sekunden lang den Atem anhalten.
3. 4 Sekunden lang langsam und vollständig ausatmen.
4. 4 Sekunden lang mit leerer Lunge verharren.

Wiederhole diesen Zyklus genau 4-mal. Das dauert etwa zwei Minuten. Du wirst merken, wie dein Herzschlag sinkt und ein Gefühl von "Raum" in deinem Kopf entsteht.

SEITE 3: Minute 3–4: Der Gedanken-Check

Jetzt, wo dein Körper ruhiger ist, schauen wir uns den Gedanken an, der dich heute am meisten stresst. Das kann ein „Ich muss noch...“ oder ein „Ich habe angst, dass...“ sein.

Schnapp dir einen Stift und beantworte diese drei Fragen ganz ehrlich für dich selbst. Diese Methode stammt aus der kognitiven Verhaltenstherapie und bricht emotionale Stressspitzen:

1. Was genau ist der Gedanke, der mich gerade stresst?

(Schreibe ihn unzensiert auf, z.B.: „Wenn ich das Projekt nicht perfekt abliefern, verliere ich meinen Ruf.“)

2. Ist dieser Gedanke zu 100% wahr? Gibt es Beweise dagegen?

(Gegenbeweis: „Ich habe schon oft Fehler gemacht und mein Ruf ist intakt. Perfektion gibt es nicht.“)

3. Wie würde ich mit meiner besten Freundin sprechen, wenn sie diesen Stressfaktor hätte?

(Das ist der Kern der Selbstfreundschaft. Schreibe auf, was du sagen würdest: „Du tust dein Bestes.“)

SEITE 4: Minute 5: Dein neuer Leitsatz für den Tag

Du hast gerade dein Gehirn erfolgreich ausgetrickst. Du hast die Perspektive gewechselt – weg vom inneren Kritiker, hin zum inneren Freund.

Um diesen Zustand im Alltag zu verankern, nimmst du dir für den restlichen Tag einen einzigen, freundschaftlichen Leitsatz mit. Wähle einen aus, der heute zu dir passt:

„Ich darf heute unperfekt sein und bin trotzdem wertvoll.“

„Meine Kraft liegt in meiner inneren Ruhe, nicht in permanenter Beschäftigung.“

„Ich begegne mir selbst heute mit Wohlwollen und Geduld.“

Dein Commitment für heute: Wann immer du merkst, dass der Stress einschlägt, legst du die Hand auf dein Herz, nimmst einen tiefen Atemzug und sagst dir deinen gewählten Satz leise auf.

SEITE 5: Du musst diesen Weg nicht alleine gehen

Herzlichen Glückwunsch. Du hast dir gerade selbst bewiesen, dass du innerhalb von nur 5 Minuten die Kontrolle über deinen inneren Zustand zurückgewinnen kannst. Das ist der erste Schritt zu einer tiefen Freundschaft mit dir selbst.

Im Alltag geht dieser Fokus jedoch schnell wieder verloren. Als Online-Coach und Mentorin begleite ich Menschen seit vielen Jahren dabei, diese innere Ruhe nicht nur für 5 Minuten zu spüren, sondern sie dauerhaft in ihr Leben und ihren Beruf zu integrieren – flexibel, ortsunabhängig und nachhaltig.

Lass uns sprechen – völlig unverbindlich.

Wenn du wissen möchtest, wie wir dein persönliches Gedankenkarussell dauerhaft stoppen können, lade ich dich zu einem kostenfreien, 15-minütigen Kennenlerngespräch via Telefon oder Video-Call ein. Kein Verkaufsdruck, einfach nur ein ehrlicher Impuls für dein Gleichgewicht.

Du erreichst mich via WhatsApp unter 0049-15733085697 – hinterlasse mir Name und Nummer, ich melde mich bei dir und wir machen einen ersten kostenlosen Call, um zu prüfen, ob wir miteinander arbeiten wollen.

Das Selbe kannst Du auch via Mail machen: mail@petra-michels.com

Ich freue mich auf dich.

Deine Petra Michels

Leben im Gleichgewicht

www.petra-michels.com | Mail@petra-michels.com