

### 1. Morgen – Ausrichtung (2–5 Minuten)

**Ziel:** Nicht „funktionieren“, sondern innerlich starten. Setz dich ruhig hin oder bleib kurz stehen, bevor der Tag dich mitnimmt.

#### Kurz innehalten

- 3 ruhige Atemzüge
- Schultern lockerlassen
- wahrnehmen: *Wie geht es mir gerade – körperlich, emotional?*

#### Innere Ausrichtung (eine Frage genügt)

Wähle **eine** der folgenden Fragen:

- „Was ist heute wirklich wichtig?“
- „Wie möchte ich heute reagieren – nicht automatisch, sondern bewusst?“
- „Was würde mir heute guttun, ohne mir zu schaden?“
- „Welche Haltung hilft mir heute nüchtern zu bleiben?“

Du musst keine Antwort „finden“.

Oft reicht es, die Frage mitzunehmen.

---

### 2. Tagsüber – Mini-Pausen (30–60 Sekunden)

**Ziel:** Raum zwischen Impuls und Handlung schaffen.

Bei Stress, Ärger, Unruhe oder Verlangen:

#### STOP-Moment

- **Stop** – kurz anhalten
- **Tief** ein- und ausatmen (1–2 Atemzüge)
- **Observieren:** *Was passiert gerade in mir?*
- **Prüfen:** *Was ist jetzt die gesündeste nächste kleine Handlung?*

Mögliche innere Sätze:

- „Ich muss nicht sofort reagieren.“
- „Gefühle sind da – ich bin mehr als sie.“
- „Was unterstützt jetzt meine Stabilität?“

---

### 3. Abend – ruhige Rückschau (5–10 Minuten)

**Ziel:** Lernen ohne Selbstverurteilung.

Am besten schriftlich, aber auch innerlich möglich.

### Drei einfache Fragen

1. **Was ist mir heute gut gelungen?**  
(auch Kleinigkeiten zählen)
2. **Wo war ich unruhig, getriggert oder bei alten Mustern?**  
(ohne Rechtfertigung, ohne Schuld)
3. **Was habe ich daraus gelernt – für morgen?**

Optionaler Abschlussatz:

- „Ich darf lernen. Es muss nicht perfekt sein.“

---

### 4. Wenn du sehr wenig Energie hast (Notfall-Version)

Manche Tage sind einfach schwer. Dann reicht:

- ein bewusster Atemzug
- ein Satz wie:

**„Ich tue jetzt das Nächst-Mögliche, nicht das Ideale.“**

Auch das ist Schritt 11.

---

### 5. Woran du merkst, dass Schritt 11 wirkt

Nicht an:

- Ruhe
- Glück
- „spirituellen Gefühlen“

Sondern eher an:

- etwas mehr Abstand zu Impulsen
- kürzerer innerer Eskalation
- schnellerem Zurückfinden zu dir
- wachsendem Vertrauen in deinen eigenen Prozess

---

### 6. Wichtig zum Schluss

- Schritt 11 ist **eine Praxis, kein Test**
- Auslassen ist kein Versagen
- Wiederanfangen zählt immer
- Zweifel schließen Wirkung nicht aus