



Mein 5-Minuten Reiz-Reset

- **Digitaler Flugmodus:** Alle Benachrichtigungen für 15 Minuten stumm schalten.
- **Sensorische Diät:** Augen schließen oder den Blick auf einen neutralen Punkt (z.B. Baum, leere Wand) richten.
- **4-7-8 Atmung:** 4 Sek. einatmen, 7 Sek. halten, 8 Sek. lösen. (Beruhigt das Nervensystem sofort).
- **Brain Dump:** Alle "lauten" Gedanken ohne Wertung auf ein Blatt Papier kritzeln.
- **Körper-Check:** Wo sitzt die Spannung? (Kiefer lockern, Schultern sinken lassen).
- **Acetylcholin-Anker:** Eine kleine, stille Tätigkeit wählen (Tee trinken, 5 Seiten lesen), um wieder in den Fokus zu kommen.