

Premium Anleitung STRESS-RESET IN 3 TAGEN

mit Breuer Stefan, BSc.

Breuer Stefan

Trotz.
Beruf.
&
Alltag.



01

Einleitung

02

Tag 1

03

Tag 2

04

Tag3

INHALT



EINLEITUNG

3-TAGE-STRESS-RESET

WIE DU DEIN NERVENSYSTEM TROTZ JOB SPÜRBAR HERUNTERFÄHRST

DIESER RESET IST KEIN WELLNESSPROGRAMM.

ER IST EINE GEZIELTE RE-REGULATION DEINES NERVENSYSTEMS, UM AUS CHRONISCHER STRESSAKTIVIERUNG (HOHES CORTISOL) WIEDER IN BALANCE ZU KOMMEN.

WICHTIG VORAB:

- ➔ DU ARBEITEST GANZ NORMAL WEITER.**
- ➔ DIE VERÄNDERUNG PASSIERT AUSSERHALB DEINER ARBEITSZEIT – UND IN KLEINEN, BEWUSSTEN ENTSCHEIDUNGEN IM ALLTAG.**

**DIE GRUNDREGELN (FÜR ALLE 3 TAGE)
DIESE REGELN GELTEN KONSEQUENT VON TAG 1 BIS TAG 3:**

1. REIZREDUKTION AUSSERHALB DES BERUFS

- KEIN SOCIAL MEDIA (AUCH KEIN „KURZ SCHAUEN“)**
- KEINE NEWS**
- KEIN MULTITASKING NACH FEIERABEND**

2. KEIN ZUCKER, KEIN ALKOHOL

- BEIDES TREIBT CORTISOL & BLUTZUCKERSCHWANKUNGEN**
- FOKUS: EIWEISS, GESUNDE FETTE, KOMPLEXE KOHLENHYDRATE**

3. SCHLAF IST NICHT VERHANDELBAR

- FESTE SCHLAFENSZEIT**
- ZIEL: 7-9 STUNDEN**

4. TÄGLICHE BEWEGUNG – NIEDRIGSCHWELLIG

SPAZIEREN, KEIN INTENSIVES TRAINING

TAG 1

RUNTERFAHREN & SICHERHEIT SIGNALISIEREN

ZIEL: DEM KÖRPER ZEIGEN: DER ALARM DARF LEISER WERDEN.

MORGEN

- KEIN HANDY IN DEN ERSTEN 30 MINUTEN
- RUHIGES ATMEN (3 MINUTEN):
 - 4 SEKUNDEN EIN
 - 6 SEKUNDEN AUS
- AFFIRMATION:
- „ICH BIN SICHER. ICH MUSS NICHTS BESCHLEUNIGEN.“

ARBEITSTAG

- ARBEITE NORMAL, ABER:
 - KEIN MULTITASKING
 - PAUSEN WIRKLICH OHNE BILDSCHIRM
- MITTAGSPAUSE: 10-15 MINUTEN SPAZIERENGEGEHEN

NACH FEIERABEND

- LEICHTES, NÄHRENDES ABENDESSEN
- 30-45 MINUTEN SPAZIERGANG
- KEIN SOCIAL MEDIA, KEIN FERNSEHEN MIT SCHNELLEN SCHNITTEN

ABENDROUTINE (CA. 60 MINUTEN)

- GEDIMMTES LICHT
- WARM DUSCHEN ODER BADEN
- 5 MINUTEN JOURNALING:
 - WAS HAT SICH HEUTE LANGSAMER ANGEFÜHLT?
 - GEDANKEN NIEDERSCHREIBEN
 - GEDANKEN AUS DEM KOPF BEKOMMEN

SCHLAF

- IMMER GLEICHE UHRZEIT
- HANDY AUSSERHALB DES SCHLAFZIMMERS

TAG 2

STABILISIEREN & ENTZUG AUSHALTEN

ZIEL: DURCH DIE UNANGENEHME PHASE GEHEN, OHNE GEGENZUSTEUERN.

HINWEIS:

HEUTE FÜHLEN SICH VIELE MENSCHEN UNRUHIG, MÜDE ODER „LEER“. DAS IST KEIN RÜCKSCHRITT, SONDERN EIN ZEICHEN DER UMSTELLUNG.

MORGEN

- **ATMUNG WIE AN TAG 1**
- **AFFIRMATION:**
- **„ICH DARF LANGSAMER SEIN UND BLEIBE LEISTUNGSFÄHIG.“**

ARBEITSTAG

- **KURZE BEWUSSTE CHECK-INS:**
 - **SCHULTERN LOCKER?**
 - **KIEFER ENTSPANNT?**
- **KEIN ZUSÄTZLICHER KAFFEE AM NACHMITTAG**

ERNÄHRUNG

- **REGELMÄSSIG ESSEN (KEINE LANGEN FASTENPHASEN)**
- **VIEL WASSER**
- **KEINE SNACKS AUS STRESS**

NACH FEIERABEND

- **SPAZIERGANG (MIND. 20 MINUTEN)**
- **DANACH: BEWUSST NICHTS TUN**
 - **KEIN INPUT**
 - **KEIN OPTIMIEREN**

ABENDROUTINE

- **WIEDERHOLUNG VON TAG 1**
- **AFFIRMATION VOR DEM SCHLAFEN:**
- **„MEIN NERVENSYSTEM DARF NEU LERNEN.“**

TAG 3

NEU KALIBRIEREN & VERANKERN

ZIEL: DEM KÖRPER ZEIGEN, DASS RUHE EIN STABILER ZUSTAND SEIN KANN.

MORGEN

- **ATMUNG (3 MIN: 4 SEK. EINATMEN, 6 SEK. AUSATMEN)**
- **AFFIRMATION:**
- **„ICH FUNKTIONIERE AUCH OHNE DAUERSTRESS.“**

ARBEITSTAG

- **DU WIRST MERKEN:**
 - **KLARERER KOPF**
 - **WENIGER INNERE GETRIEBENHEIT**
- **PAUSEN BEIBEHALTEN – AUCH DANACH!**

NACH FEIERABEND

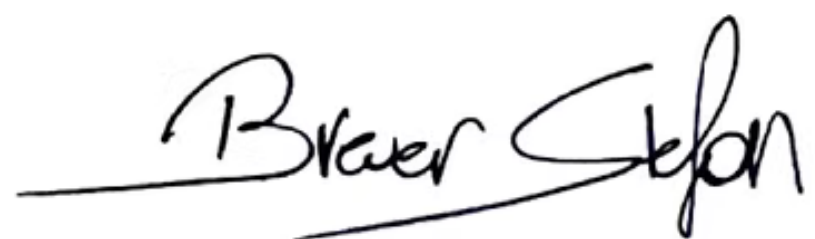
- **LÄNGERER SPAZIERGANG (30–60 MINUTEN)**
- **WAHRNEHMEN:**
 - **GERÄUSCHE**
 - **ATMUNG**
 - **KÖRPEREMPFINDEN**

ABENDROUTINE

- **REFLEKTION:**
 - **WAS HAT SICH IN 3 TAGEN VERÄNDERT?**
 - **WAS DAVON WILL ICH BEIBEHALTEN?**

WAS DU ERWARTEN DARFST

- ✓ **MEHR INNERE RUHE**
- ✓ **BESSEREN SCHLAF**
- ✓ **KLARERE GEDANKEN**
- ✓ **WENIGER REIZÜBERFLUTUNG**
- ✓ **ERSTE ECHTE ENTSPANNUNG – NICHT NUR ERSCHÖPFUNG**



UND GANZ WICHTIG:

👉 **DIESER RESET IST KEIN ENDPUNKT, SONDERN EIN NEUSTART.**
SCHON KLEINE ELEMENTE DARAUS (SPAZIERGÄNGE, ABENDROUTINE, REIZREDUKTION) KÖNNEN
LANGFRISTIG DEINE STRESSACHSE STABILISIEREN.