

Endlich! Feierabend im Körper



Die 7-Minuten SOS-Hilfe für Frauen im Dauer-Funktionsmodus

Für Frauen, die tagsüber alles meistern, aber
abends nicht abschalten können.

Inhalt

1 Warum dein Körper abends nicht abschaltet - obwohl du müde bist.

2 Erkenne an den verschiedenen Körpersignalen, dass sich dein Körper im Dauerstress befindet

3 5 einfache körperbasierte Übungen, mit denen du in wenigen Minuten wieder zur Ruhe findest.

4 So geht es weiter.

5 Über mich





Warum gelingt es Dir nicht abends abzuschalten?

**Du schaffst viel.
Du trägst viel.
Du funktionierst.**

Und wahrscheinlich sagt dir dein Umfeld oft, wie stark du bist.

Was kaum jemand sieht:

Wie schwer es dir fällt, abends wirklich **loszulassen**.

Du setzt dich aufs Sofa – **aber dein Körper bleibt in Aktion**. Verspannter Nacken, “Ich muss noch” Gedanken, Ruhelos.

Du legst dich ins Bett – **aber dein Kopf läuft weiter**– Bilder vom Tage, Sorgen “Ich schaffe das nicht”.

Du bist müde und erschöpft– aber spürst in dir eine ständige Unruhe.



Feierabend für den Körper

Das liegt nicht daran, dass du „nicht entspannen kannst“.

Es liegt daran, dass dein Körper **nie bewusst gelernt hat, in den Feierabend zu wechseln** (das “Bremspedal” im Nervensystem einzusetzen).

Tagsüber bist du nach außen stark und funktionierst.

Und dein Nervensystem bleibt dort – selbst wenn der Tag vorbei ist.

Diese SOS-Hilfe ist kein Wellness-Programm.

Es ist echte Veränderung, ein Prozess hin zur Gelassenheit.

Ein bewusster Schritt **raus aus ständiger Anspannung und dem Getriebensein**, hin zu mehr Zeit für dich, **verbessertem Schlaf, Energie** für deinen Alltag, aber auch für **Freude u. Spaß** bei Hobby und Freizeit.

Ein Weg zu dir selbst.

In nur 7 Minuten, nicht kompliziert. Sondern machbar – selbst an vollen Tagen





Vielleicht kennst du das?:

- Du merkst erst abends, wie angespannt du bist.
- Dein Nacken fühlt sich hart an.
- Dein Atem ist flach.
- Dein Kopf springt von Thema zu Thema.

Das ist kein persönliches Defizit.

Das ist ein System, das auf Dauerleistung eingestellt ist.

Wenn du den ganzen Tag Verantwortung trägst, Probleme löst, Erwartungen erfüllst,
bleibt dein Körper in einer inneren Bereitschaft.

Er denkt:

„Ich werde noch gebraucht.“

Und genau deshalb fällt es dir schwer, in echte Ruhe zu kommen.

Körpersignale, die zeigen: “Du bist im Dauerstress”.

1. Dein Nacken fühlt sich an, als würdest du eine schwere Last auf deinen Schultern tragen

Nicht nur Termine, Verantwortung und Erwartungen – sondern gefühlt die ganze Welt.

Du merkst erst abends, die unangenehmen Spannungen in Schultern und Nacken.



2. Dein Atem bleibt flach, selbst wenn es ruhig ist

Du sitzt auf dem Sofa – und hast ein beklemmendes Gefühl.

Tief durchatmen fühlt sich ungewohnt an.

Als wäre was in deinem Körper blockiert.

3. Müdigkeit im Körper – Wachheit im Kopf

Du bist erschöpft.

Und gleichzeitig hellwach.

Sobald du liegst, startet das innere Durchdenken des Tages.

4. Dein Kiefer ist oft angespannt

Unbewusst presst du die Zähne aufeinander- bist sehr “verbissen”.

Du hast das Gefühl “dir platzt der Schädel oder der Kragen”.

Du glaubst, du darfst keine Schwäche zeigen.

5. Du reagierst gereizter, als du eigentlich sein willst

Kleinigkeiten fühlen sich plötzlich zu viel an.

Nicht, weil du „überempfindlich“ bist –
sondern weil dein System längst überlastet ist.

6. Du spürst dich selbst kaum noch

Du bist für andere da, und vergisst dich dabei selbst.

Aber wenn dich jemand fragt, wie es dir geht,
musst du kurz überlegen.

7. Ruhe fühlt sich ungewohnt an

Wenn nichts ansteht, entsteht Unruhe.

Als müsste doch noch irgendetwas erledigt werden.

Stillstand macht dich nervös.

Diese Signale sind keine Schwäche.

Sie sind Hinweise deines Körpers:

„Ich bin noch im Funktionsmodus.“



Selbstcheck: Bin ich im Dauer-Funktionsmodus?

Kreuze innerlich oder schriftlich an, was auf dich zutrifft:

- Ich merke oft erst abends, wie **angespannt oder erschöpft** ich wirklich bin
- Mein Nacken, meine Schultern oder mein Kiefer sind **häufig fest oder verspannt**.
- Sobald ich zur Ruhe komme, beginnt mein **Gedankenkarussell**.
- Ich habe das Gefühl, **alles im Griff behalten zu müssen**.
- Pausen fühlen sich **unproduktiv** oder ungewohnt an.
- Ich funktioniere für andere** – aber meine eigenen Bedürfnisse rutschen nach hinten.
- Selbst wenn ich müde bin, fällt mir **Abschalten schwer**.



Auswertung

Wenn du dich bei **drei oder mehr Aussagen** wiederfindest, ist dein Körper sehr wahrscheinlich noch im Funktionsmodus – auch wenn dein Tag längst vorbei ist.

Die gute Nachricht:

Das ist kein Charakterzug.

Es ist ein Muster - und so wie du dieses erlernt hast, kannst du es auch wieder "verlernen".

Und genau dafür ist die folgende

7-Minuten-Routine da.



Was dich in den nächsten 7 Minuten erwartet

Diese 7 Minuten sind kein weiteres To-do.

Sie sind kein Selbstoptimierungs-Tool.

Sie sind eine bewusste Entlastung und ein **Beginn deiner persönlichen Veränderung hin zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit.**

Du wirst:

- **Spannung lösen**, die du tagsüber gehalten hast
- deinem Nervensystem **Sicherheit** vermitteln
- besser **schlafen** und erkennen **was tut mir gut** und wo sind meine Grenzen
- deinem Kopf erlauben, **leiser** zu werden

Vielleicht wird nicht alles sofort still.

Aber du wirst merken:

Es wird entspannter,

Es wird ruhiger.

Es wird leichter.

Und genau hier beginnt die Veränderung-
nicht als großes Versprechen,

sondern als spürbarer Moment in deinem eigenen Körper.

Die 7-Minuten SOS-Hilfe

**Funktions-
modus**

7-Minuten-Routine

**Entlastung:
Leichter, weicher,
stiller**



Wechsel in den Feierabend- nicht durch denken, sondern durch spüren

Setze dich aufrecht auf einen Stuhl

Füße stehen flach auf dem Boden.

Hände ruhen auf den Oberschenkeln.
Spüre bewusst:

Deine Füße tragen Gewicht.
Dein Becken wird von der Sitzfläche gehalten.
Du musst dich gerade nicht selbst halten.

Lenke deine Aufmerksamkeit aus dem Kopf nach unten – in deine Füße.
In den Kontakt zum Boden.

Atme ruhig durch die Nase ein.
Und dann lass die Ausatmung geschehen.
Nicht drücken.
Nicht kontrollieren.
Lass dich innerlich ein kleines Stück **in die Ausatmung hineinfallen (kein Wille, nur Hingabe).**

**Die 7-Minuten SOS-
Hilfe als Video**

Die Ausatmung sollte **länger sein als die Einatmung.**

Wie ein sanftes Sinken nach unten.

Mit jedem Ausatmen gibst du ein wenig Gewicht ab.

An den Boden.

An den Stuhl.

Bleibe für einige Atemzüge hier.

Wenn Gedanken auftauchen, kehre zurück zu:

Füße.

Becken.

Ausatmen.

Loslassen.



Blickwechsel + Summen zur Beruhigung

Umschaltung des Nervensystems in die Ruhe

Ausgangsposition:

Im aufrechten Sitz oder Stand.

Füße spüren den Boden.

Halte einen Finger oder einen Stift etwa 20-30 cm vor deine Augen.

Dein Blick fokussiert das nahe Objekt.

Nun strecke den Arm langsam nach vorne aus, folge mit deinen Augen.

Dein Blick wandert mit - vom Nah- in den Fernmodus.

Führe den Arm wieder näher heran.

Wiederhole diesen Wechsel ruhig einige Male:

Nah. Fern. Nah.

Verbinde die Bewegung mit deinem Atem:

Durch die Nase einatmen.

Beim Ausatmen sanft summen - „Mmmm“ oder „Vuuu“.

Spüre die feine Vibration im Kehlkopf.

Das Summen verlängert deine Ausatmung und aktiviert deinen Vagusnerv – den Teil deines Nervensystems, der für Ruhe und Sicherheit zuständig ist.

1-2 Minuten genügen.

Ein kleiner Wechsel im Blick.

Ein weicher Ton im Ausatmen.

Und dein System beginnt umzuschalten.



Die 7-Minuten SOS-Hilfe als Video



Havening - Berührung für dein Nervensystem

Dein Körper bekommt das Signal: "Ich bin sicher"

Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einem Stuhl,
Füße am Boden.

Du bist getragen, nichts muss gehalten werden.

- **Gesicht beruhigen**

Streiche mit beiden Händen
langsam und sanft über dein Gesicht -

z. B. von der Stirn über die Wangen
nach unten.

Ruhiges Tempo, gleichmäßige Bewegung.

Wie ein Einwiegen deines Systems.
30-60 Sekunden genügen.

- **Kiefer lösen**

Lege deine Fingerspitzen **vor die Ohren** an dein Kiefergelenk.

Massiere diesen Bereich in **kleinen, weichen Kreisbewegungen**.
Ohne Druck.

Mit jedem Atemzug darf es etwas weicher werden.



Die 7-Minuten SOS-
Hilfe als Video

Havening - Berührung für dein Nervensystem

- **Vagus im Ohr aktivieren**

Führe beide Zeigefinger vorsichtig an den Eingang deiner Gehörgänge.

Nicht tief, kein Druck.

Mache kleine, langsame Drehbewegungen auf der Haut am Gehörgang.
Atme ruhig weiter.

Die sanfte Stimulation kann deinem Nervensystem helfen, **in einen ruhigeren Zustand zu wechseln.**

Eine einfache Übung.
Sanfte Berührung.

Und dein Körper bekommt das Signal:
Ich bin sicher.



Die 7-Minuten SOS-
Hilfe als Video

Schütteln + Entladen = Spannungen lösen

Manchmal braucht es kein Verstehen - sondern Bewegung

Ausgangsposition:

Komm in einen aufrechten Stand.

Füße hüftbreit auseinander.

Knie locker, nicht durchgedrückt.

Spüre kurz den Boden unter dir.

Bewegung beginnen

Beginne sanft, deine Hände auszuschütteln.

Als würdest du Wassertropfen von den Fingern lösen.

Lass die Bewegung größer werden:

Arme, Schultern, vielleicht auch die Beine.

Bewegung erfolgt nach dem Bedürfnis deines Körpers, nicht aus dem Verstand heraus.

Dein Körper darf weich federn.

Die Knie bleiben locker.

Der Kiefer entspannt.

**Es geht nicht um Kraft.
Sondern um Loslassen.**

Atem ruhig fließen lassen.

Stell dir vor, du schüttelst nicht nur Muskeln -

sondern auch den Tag von dir ab.

Bleibe 30-60 Sekunden in der Bewegung.

Lass das Schütteln langsam kleiner werden.

Komme wieder zum ruhigen Stand.

Spüre nach:

Kribbeln.

Wärme.

Mehr Lebendigkeit.



**Die 7-Minuten SOS-
Hilfe als Video**

Loslassen vor dem Schlafen

Vom inneren Wachmodus in Ruhe umschalten

Ausgangsposition:

Rückenlage im Bett oder auf einer Matte.

Hände liegen hinter dem Kopf, sodass er sanft getragen wird. Der Kopf bleibt die ganze Zeit zentriert.

Nach rechts schauen

Bewege nur **deine Augen nach rechts**.

Der Kopf bleibt still.

Halte den Blick dort und atme ruhig weiter.

Es darf leicht anstrengend sein – aber nicht unangenehm.

Bleibe so lange, bis dein Körper reagiert:

z. B. mit einem tieferen Atemzug, einem Seufzer oder spürbarem Loslassen.

Dann führe die Augen zurück zur Mitte.

Nach links schauen

Wiederhole das Gleiche zur linken Seite.

Nur die Augen bewegen sich.

Du wartest, bis dein Körper **ein Zeichen von Entspannung zeigt**.

Diese Übung gibt deinem Nervensystem Zeit, **vom inneren Wachmodus in Ruhe umzuschalten**.

Du musst nichts tun.

Du wartest nur, bis dein Körper loslässt.

[Die 7-Minuten SOS-Hilfe als Video](#)





RELAX

Und wenn genau das erst der Anfang ist?

Vielleicht hast du in diesen 7 Minuten etwas bemerkt.

Nicht die perfekte Ruhe.
Nicht plötzlich völlige Stille im Kopf.

Aber vielleicht:

Ein kleines **Nachlassen im Nacken.**

Einen tieferen Atemzug.

Einen Moment, in dem du nicht alles halten musstest.

Und genau hier liegt etwas Entscheidendes.

Du musst nicht noch stärker werden.
Du musst dich nicht noch besser organisieren.

Du musst dich **nicht noch mehr zusammenreißen.**

Was du brauchst, ist ein neuer Umgang mit deinem Nervensystem.

Mit deinem Körper.

Mit dem inneren Druck, der dich so lange im Funktionsmodus gehalten hat.

Die 7-Minuten SOS-Hilfe

Diese 7 Minuten sind eine Tür.
Eine Tür, um wieder selbst mit dir in Verbindung zu kommen.

Raus aus dem inneren „Ich muss“.

Hin zu einem Zustand, in dem du nicht nur funktionierst – sondern dich wieder spürst und entspannen kannst.



Wenn du tiefer gehen möchtest



In meinem Online-Programm begleite ich Frauen wie dich dabei,

- **aus dem inneren Hamsterrad** von Verantwortung und Kontrolle auszusteigen
- Grübelschleifen nicht nur zu stoppen, sondern zu verstehen
- Grenzen nicht nur zu setzen, sondern im Körper zu verankern
- und ein **tiefes Vertrauen in sich selbst** aufzubauen

Damit dein Körper endlich versteht, was sich dein Kopf schon so lange wünscht: “Ich darf sein ohne zu kämpfen”.

Stell dir vor:

Du könntest abends **wirklich abschalten**.

Dein Atem würde ruhiger werden.

Du schläfst besser.

Du bist **gelassen, keine lästigen Gedanken und entspannte Schultern**.

Und das Gefühl entsteht:

Ich darf einfach sein, nicht “ich muss”.

Wenn du diesen Weg vertiefen möchtest, lade ich dich ein, mehr über mein Online-Programm zu erfahren.

→ www.zendo-rheinessen.de



Über mich



HAGEN KLEIN

Osteopath BAO, Heilpraktiker,

Hallo, ich bin Hagen – **Physiotherapeut, Heilpraktiker und seit über 30 Jahren selbstständig in eigener Praxis tätig.**

Jährlich begleite ich weit mehr als 1.000 Menschen auf ihrem Weg zu mehr Stabilität und innerer Balance.

In meiner **ganzheitlichen Arbeit verbinde ich Osteopathie, Applied Kinesiology und psychologische Beratung.**

Heute gebe ich meinen Erfahrungsschatz zusätzlich in **Online-Kursen** weiter – **besonders für Frauen, die stark sind, viel tragen und gelernt haben zu funktionieren**, während ihr Körper längst Signale sendet.

Es ist mir ein **Herzensanliegen**, Menschen dabei zu begleiten, innere Anspannung loszulassen, Angstzustände zu regulieren und wieder Gelassenheit, Energie und Vertrauen in sich selbst zu entwickeln.


Wenn du bereit bist, den ersten Schritt raus aus dem Dauer-Funktionsmodus hin zu mehr Gelassenheit und Freude zu gehen, freue ich mich, dich ein Stück auf deinem Weg zu begleiten.



Kontakt

Für Rückfragen stehen wir Dir gerne zur Verfügung.

So sind wir zu erreichen:

 06732/9321062

 info@zendo-rheinhausen.de