



ZENDO  
RHEINHESSEN  
MEDITATION  
YIN YOGA

# 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** Welche Körpersignale zeigen, dass sich dein Körper im Dauerstress befindet

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

**4** Mein Angebot

**5** Über mich





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

**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 gespannt.**

Du legst dich ins Bett – **aber  
dein Kopf läuft weiter.**

**Du bist müde** – aber nicht  
ruhig.



## 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.**

Tagsüber bist du im Funktionsmodus.  
**Und dein Nervensystem bleibt dort – selbst wenn der Tag vorbei ist.**

Dieses kleine Ritual ist kein Wellness-Programm.

**Es ist ein Übergang.**

Ein bewusster Schritt **raus aus dem Dauer-Funktionsmodus** hin zu mehr Weichheit, mehr Sicherheit, **mehr innerem Ankommen.**

**In nur 7 Minuten.**

**Nicht perfekt.**

**Nicht kompliziert.**

**Sondern machbar – selbst an vollen Tagen**





## Warum dein Körper nicht automatisch abschaltet.

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 den ganzen Tag etwas tragen

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

Du merkst erst abends, wie hart deine Schultern eigentlich sind.



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

Du sitzt auf dem Sofa – aber dein Brustkorb arbeitet weiter.

Tief durchatmen fühlt sich ungewohnt an.

Als dürfte dein Körper noch nicht ganz loslassen.

### 👉 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.

Als würdest du dich selbst zusammenhalten.

Als dürftest du 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 weißt, was andere brauchen.  
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 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.

**Du wirst:**

- **Spannung lösen**, die du tagsüber gehalten hast
- deinem Nervensystem **Sicherheit** vermitteln
- **Verantwortung** symbolisch abgeben
- deinem Kopf erlauben, **leiser** zu werden

Vielleicht wird nicht alles sofort still.

Aber du wirst merken:

**Es wird weicher.**

**Es wird langsamer.**

**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 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.** 🌿



# 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.



# 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.** 🌿



## 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.**



## 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.** 🌙





## 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 raus aus dem Dauer-Halten.**

Raus aus dem inneren „Ich muss“.

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



## ♥ 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 „Ich bin genug“ nicht nur ein Gedanke bleibt – sondern sich real anfühlt.**

Wenn du spürst, dass es Zeit ist, den Funktionsmodus nicht nur abends,  
sondern grundsätzlich zu verändern,  
dann findest du hier alle Informationen:

→ [Link einfügen]

Oder trage dich in die Warteliste ein, um als Erste zu erfahren, wann die nächste Runde startet.

**Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.**



# 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 aus dem Dauer-Halten zu gehen, freue ich mich, dich ein Stück auf deinem Weg zu begleiten.** 🌿



# Kontakt

Für Rückfragen stehen wir Dir gerne zur Verfügung.

**So erreichen Sie uns:**

 06732/9321062

 [zendo-rheinhessen@t-online.de](mailto:zendo-rheinhessen@t-online.de)