

Dein Übungs-Toolkit

Die fünf Techniken aus dem Kurs, die in jeder unruhigen Minute funktionieren — kurz, konkret, sofort anwendbar.

Druck dir diese Seiten aus und leg sie sichtbar hin: an den Kühlschrank, auf den Nachttisch, ins Auto. Du brauchst keine App und keine Ruhe-Insel. Jede Übung passt in den Alltag und wirkt genau dann, wenn der Kopf laut wird. Fang mit der ersten an — der Atem ist die schnellste Bremse, die dein Körper hat.

Stand 2026. Kein Ersatz für Psychotherapie. Dieses Toolkit vermittelt alltagstaugliche Übungen zur mentalen Stärke. Es ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Bei anhaltender Angst, Depression, Panikattacken oder Suizidgedanken such dir professionelle Hilfe (Hausarzt, Psychotherapeut, Telefonseelsorge 0800 111 0 111). Bei anhaltendem Leidensdruck gilt: Die Übungen ergänzen, sie ersetzen keine Therapie.

Übung 1 — Der physiologische Seufzer (die schnellste Beruhigung)

Deine direkteste willentliche Stress-Bremse. Eine lange Ausatmung beruhigt über den Vagusnerv das Nervensystem — messbar wirksamer als bloßes „tief durchatmen“.

So geht es:

1. Atme durch die Nase ein.
2. Setz oben eine zweite, kurze Einatmung durch die Nase drauf (die Lunge füllt sich ganz).
3. Atme langsam und lang durch den Mund aus — deutlich länger als das Einatmen.
4. Wiederhole das für etwa fünf Runden.

Wann: Vor einer wichtigen Entscheidung, bei aufkommender Unruhe, vor dem Einschlafen. Als tägliche Übung wirkt sie am stärksten — rund 5 Minuten pro Tag.

Kurzvariante 4-6-Atmung: 4 Sekunden ein, 6 bis 8 Sekunden aus. Die verlängerte Ausatmung ist der Schalter.

Übung 2 — Die Kontrolldichotomie-Frage (Energie richtig lenken)

Der stoische Kern: Nicht alles liegt in deiner Macht — aber Ruhe entsteht, wenn du deine Kraft nur dorthin lenkst, wo sie etwas bewirkt.

Die eine Frage: „Liegt das in meiner Hand — oder nicht?“

In meiner Hand	Nicht in meiner Hand
meine Gedanken und Urteile	die Weltlage, die Börse
meine nächste Handlung	die Meinung anderer über mich
worauf ich meine Zeit lenke	das Ergebnis, das erst noch kommt
wie ich auf etwas reagiere	was gestern schon passiert ist

So nutzt du sie: Nimm die Sorge, die dich gerade umtreibt, und sortiere sie in eine der beiden Spalten. Liegt sie links, mach den nächsten kleinen Schritt. Liegt sie rechts, lass sie bewusst los — Widerstand kostet nur Kraft, die dir woanders fehlt.

Übung 3 — Die vier Dekatastrophieren-Fragen (die Angst entzaubern)

Angst rechnet immer mit dem Schlimmsten. Diese vier Fragen holen den Gedanken zurück auf den Boden der Tatsachen — eine der am besten belegten Methoden der kognitiven Verhaltenspsychologie.

Nimm deine aktuelle Sorge und beantworte der Reihe nach:

1. **Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?** (Einmal zu Ende denken, nicht wegdrücken.)
2. **Wie wahrscheinlich ist das wirklich?** (Ehrlich schätzen, nicht das Gefühl schätzen lassen.)
3. **Was ist das Realistischste, das passieren wird?** (Meist deutlich harmloser.)
4. **Und wenn es einträte — wie würde ich damit umgehen?** (Wer hilft? Was reduziere ich? Welcher Weg bliebe?)

Merke: Schon Frage 4 nimmt den meisten Ängsten die Macht. Nicht die Situation lähmt, sondern der Glaube, ihr nicht gewachsen zu sein.

Übung 4 — Die drei guten Dinge (Dankbarkeit, die wirkt)

Das Gehirn gewichtet Bedrohliches stärker als Gutes (Negativity Bias). Diese Übung trainiert gezielt den Gegenblick. Die Effekte sind in Studien klein bis moderat, aber real — und sie halten an, wenn du dranbleibst.

Jeden Abend, schriftlich:

1. Notiere **drei Dinge**, die heute gut liefen — auch Kleines zählt (ein gutes Gespräch, die Sonne, ein gelungenes Essen).
2. Schreib zu jedem kurz dazu: **warum** es gut war oder was du dazu beigetragen hast.

Wichtig: Nicht nur denken, sondern aufschreiben. Und lieber zwei Wochen jeden Abend als einmal eine lange Liste. Ein verpasster Tag schadet nicht — einfach weitermachen.

Übung 5 – Die 5-4-3-2-1-Erdung (raus aus dem Gedankenkarussell)

Wenn die Gedanken kreisen oder Unruhe hochkocht, holt dich diese Übung über die Sinne zurück in den Moment. Sie funktioniert überall und fällt niemandem auf.

Schau dich um und benenne innerlich:

Sinn	Aufgabe
Sehen	5 Dinge, die du gerade siehst
Hören	4 Dinge, die du gerade hörst
Fühlen	3 Dinge, die du gerade spürst (Stuhl, Kleidung, Boden)
Riechen	2 Dinge, die du riechst
Schmecken	1 Sache, die du schmeckst

Warum das hilft: Deine Aufmerksamkeit kann nicht gleichzeitig im Sorgen-Kopf und bei den Sinnen sein. Die Übung zieht dich sanft aus dem Karussell in das Hier.

Dein Start heute: Nimm dir nur Übung 1 vor. Fünf Minuten physiologischer Seufzer, einmal am Tag, für die nächsten vier Wochen. Eine Technik, die zur Gewohnheit wird, ist mehr wert als fünf, die du nie anwendest.