ARBEITSBUCH

7 Tage weniger Stress

Willkommen zu deinem Begleitheft. Dieses Arbeitsbuch gehört zum Kurs „7 Tage weniger Stress“ von KopfRuhe. Es ist kein Arbeitsblatt mit Noten — es ist ein ruhiger Ort für deine Gedanken, an dem aus Wissen über deinen Stress eine spürbare Entlastung wird.

SO ARBEITEST DU MIT DIESEM HEFT

1. Höre dir zuerst die Lektion des Tages an (Video) und mache danach die geführte Audio-Übung.

2. Nimm dir am Abend fünf ruhige Minuten für die Seite des Tages in diesem Heft.

3. Lies die kurze Zusammenfassung, mache deine Übung und beantworte die Reflexionsfrage — ehrlich und in deinen eigenen Worten. Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

4. Schreibe von Hand, wenn du kannst. Handschrift verlangsamt den Kopf — und genau darum geht es.

DEIN WEG DURCH DIE WOCHE

Tag 1 — Was Stress wirklich ist
Tag 2 — Den Körper beruhigen
Tag 3 — Gedanken, die Stress machen
Tag 4 — Pausen, die wirklich wirken
Tag 5 — Grenzen ohne Schuldgefühl
Tag 6 — Der Abend gehört dir
Tag 7 — Dein ruhigerer Alltag

TAG 1 · 7 TAGE WENIGER STRESS

Was Stress wirklich ist

Stress ist kein Feind, sondern ein uraltes Alarmsystem: Es stellt deinen Körper in Sekunden auf Gefahr ein. Das Problem — dein Alarm kann einen Löwen nicht von einem vollen Posteingang unterscheiden. Die befreiende Unterscheidung des Tages: Es gibt den Auslöser draußen und die Reaktion in dir. Ändern kannst du nicht immer den Auslöser. Aber an der Reaktion kannst du arbeiten.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Ankommen im Körper (Audio) — und heute dreimal ehrlich bemerken: Das ist mein Alarmsystem. Hand auf den Bauch legen und einmal langsam ausatmen.

REFLEXIONSFRAGE

Wann hat mein Alarm heute am lautesten angeschlagen? Was war der Auslöser draußen — und was genau war die Reaktion in mir?

TAG 2 · 7 TAGE WENIGER STRESS

Den Körper beruhigen

In die Ruhe hineindenken kann sich niemand. Wenn der Alarm läuft, sitzt die Anspannung im Körper: im Kiefer, in den Schultern, im Atem. Dein Atem ist die direkteste Leitung zu deinem Alarmsystem — und der lange Ausatem ist sein leises Signal: Die Gefahr ist vorbei, du darfst loslassen. Ruhe beginnt im Körper; der Kopf folgt fast von allein.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Der lange Ausatem (Audio) — und heute an deinem Anker im Tag: Schultern fallen lassen, Kiefer lösen, einmal länger ausatmen als einatmen.

REFLEXIONSFRAGE

Wo in meinem Körper sitzt mein Stress zuerst? Und hat mir der lange Ausatem heute einmal geholfen — auch nur ein kleines bisschen?

TAG 3 · 7 TAGE WENIGER STRESS

Gedanken, die Stress machen

Zwei Sätze drehen deinen Alarm erst richtig laut: „Ich muss“ und „Ich darf keine Fehler machen.“ Sie sehen aus wie Motivation, sind aber Druck in Verkleidung. Die Gegenbewegung ist leise und ehrlich: Mache aus dem Muss ein Möchte — „Ich möchte heute das Wichtigste erledigen“ — und aus Fehlern wieder das, was sie sind: Informationen, keine Urteile über deinen Wert.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Gedanken vorbeiziehen lassen (Audio) — und heute einen deiner harten Stress-Sätze aufschreiben und in seiner weichen Version neu formulieren und laut vorlesen.

REFLEXIONSFRAGE

Welcher „Ich muss“-Satz treibt mich am stärksten an? Und wie lautet er in weich — so, dass er mich trägt statt treibt?

TAG 4 · 7 TAGE WENIGER STRESS

Pausen, die wirklich wirken

Die Pause ist nicht der Luxus nach der Arbeit — sie ist die Bedingung dafür, dass du deine Arbeit gut machen kannst. Scrollen erholt nicht; dein Nervensystem braucht einen echten Wechsel: Licht, Luft, Bewegung, einen Blick in die Ferne. Die wirksamste Form im Alltag heißt Mikro-Pause: klein, oft, bewusst — zwei bis drei Minuten, ohne Bildschirm, die niemand dir erlauben muss.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Eine Pause für die Sinne (Audio) — und heute drei Mikro-Pausen fest einbauen: eine am Vormittag, eine am Mittag, eine am Nachmittag — ohne Bildschirm.

REFLEXIONSFRAGE

Welche meiner Pausen heute war eine echte — und welche war nur versteckte Arbeit? Was genau hat den Unterschied gemacht?

TAG 5 · 7 TAGE WENIGER STRESS

Grenzen ohne Schuldgefühl

Jedes Ja zu einer Sache ist ein Nein zu einer anderen — zu deiner Pause, deinem Abend, deiner Energie. Grenzen sind deshalb kein Egoismus, sondern Pflege des Werkzeugs, mit dem du alles erledigst: deiner selbst. Das Schuldgefühl nach einem Nein ist meist kein Kompass, nur ein Echo alter Sätze. Ein gutes Nein ist kurz, freundlich und kommt ohne Verteidigungsrede aus.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Dein ruhiges Nein (Audio) — und heute dein Nein zu einer kleinen Sache in einem einzigen freundlichen Satz aufschreiben und einmal laut aussprechen.

REFLEXIONSFRAGE

Zu was habe ich in letzter Zeit Ja gesagt, obwohl ich Nein meinte? Und was hat mich das gekostet — an Energie, an Zeit, an Ruhe?

TAG 6 · 7 TAGE WENIGER STRESS

Der Abend gehört dir

Dein Kopf liebt offene Schleifen: Unerledigtes bleibt hängen wie offene Fenster und zieht die halbe Nacht Energie. Dein Körper braucht ein klares Signal, dass der Tag zu Ende ist. Das Abschluss-Ritual hat drei Schritte: alles Offene auf Papier ablegen, den ersten kleinen Schritt für morgen notieren — und ein sichtbares Zeichen setzen. Was auf Papier steht, muss dein Kopf nicht durch die Nacht tragen.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Den Tag ablegen (Audio) — und heute Abend dein Abschluss-Ritual einmal vollständig durchführen: ablegen, ersten Schritt notieren, Zeichen setzen.

REFLEXIONSFRAGE

Was trage ich am häufigsten mit in den Abend hinein? Und welches der drei Ritual-Elemente hat mir heute am meisten geholfen?

TAG 7 · 7 TAGE WENIGER STRESS

Dein ruhigerer Alltag

Ruhe ist keine Destination — sie ist eine Praxis: klein, wiederholbar, unperfekt. Dein persönlicher Plan braucht nur drei Dinge: deinen Körper-Anker, eine feste Mikro-Pause an ihrem Platz im Tag und dein Abend-Ritual in seiner kleinsten Form. Stressige Tage werden wiederkommen; sie sind Wetter, kein Rückfall. Der Kurs endet — deine Werkzeuge und deine Fähigkeit bleiben.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Dein Abschluss zur Ruhe (Audio) — und heute deinen Drei-Dinge-Plan ins Heft schreiben: Körper-Anker, feste Pause, Abend-Ritual — und wie einen Vertrag unterschreiben.

REFLEXIONSFRAGE

Was hat sich in dieser Woche am stärksten verändert — nicht in meinem Kalender, sondern in mir? Und was wiederhole ich als Erstes, wenn der nächste laute Tag kommt?

ABSCHLUSS

Du hast es geschafft

Sieben Tage. Sieben Mal hast du dich deinem Stress anders zugewandt — ruhiger, ehrlicher, freundlicher. Vielleicht ist dein Leben nicht leiser geworden; das war nie das Versprechen. Aber du hast jetzt Werkzeuge: Du kennst dein Alarmsystem, du kannst deinen Körper zuerst beruhigen, deine Sätze weich machen, echte Pausen nähst du in deinen Tag, du sagst ein freundliches Nein — und dein Abend gehört wieder dir.

SO GEHT ES WEITER

- Wiederhole einzelne Tage, wann immer der Stress laut wird — besonders Tag 2 und Tag 6.
- Lass deinen Drei-Dinge-Plan sichtbar: am Schreibtisch, am Bett, im Kalender.
- Die Mikro-Pause bleibt dein kleinstes Werkzeug: zwei Minuten, ohne Bildschirm, jeden Tag.
- Stressige Tage sind Wetter, kein Rückfall. Kehre freundlich zurück — das ist die ganze Praxis.

DEIN SATZ FÜR UNTERWEGS

> „Ich kehre immer wieder freundlich zu mir zurück."

Danke, dass du diese sieben Tage mit dir selbst verbracht hast. Dein ruhigerer Alltag reist mit dir. — Dein KopfRuhe-Team