



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Stress-Reset

Worum geht's?

Belastung herunterfahren:

Atem
Körper
Pause

- | | | |
|--------------------------|------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 5-
Atemzüge | <ul style="list-style-type: none">• Langsam, leise, durch die Nase.• Puls runter in 30 Sekunden. |
| <input type="checkbox"/> | Ninja-
Reset | <ul style="list-style-type: none">• Kiefer lockern, Zehen krallen, 3× 4-4-4 atmen.• Spannung raus, System beruhigt. |
| <input type="checkbox"/> | 3 x 30-
Regel | <ul style="list-style-type: none">• Heute 3× 30 Sek. nichts tun.• Micro-Pausen dämpfen Stress. |

JETZT: Augen zu und 5 Atemzüge

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

 ≤3 Min ·  niedrig ·  überall