



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Stress-Reset

Worum geht's?

Belastung herunterfahren:

*Atem
Körper
Pause*

- 5-
Atemzüge**
 - Langsam, leise, durch die Nase.
 - Puls runter in 30 Sekunden.

- Ninja-
Reset**
 - Kiefer lockern, Zehen krallen, 3x 4-4-4 atmen.
 - Spannung raus, System beruhigt.

- 3 x 30-
Regel**
 - Heute 3x 30 Sek. nichts tun.
 - Micro-Pausen dämpfen Stress.

JETZT: Augen zu und 5 Atemzüge

Tag 1 Tag 2 Tag 3

 ≤3 Min ·  niedrig ·  überall