

Dein 4-Wochen-Kursplan

Zurück zu dir – Selbsthilfe-Kurs für ein ruhiges Nervensystem

Dieser Plan zeigt dir, was dich in den 4 Wochen erwartet: jede Woche ein Schwerpunkt, kurze Erklärvideos, kleine tägliche Aufgaben und persönliche 1:1-Gespräche per Video-Call – insgesamt 18 Gespräche, vier bis fünf pro Woche, damit du intensiv begleitet wirst.

Woche 1

Ankommen & Verstehen

Wie funktioniert dein Nervensystem?

- Kurzes Erklärvideo zur Angstreaktion
- Tägliche 5-Minuten-Atemübung
- Schlaf-Tagebuch führen
- Deine Auslöser und Ziele klären wir im ersten Gespräch

Woche 2

Atemtechnik & Soforthilfe-Übungen

Dein Rettungsanker in akuten Momenten

- Erklärvideo: 3 Atemtechniken für angespannte Momente
- Sprachnachrichten-Support, wenn eine Welle kommt
- Morgens und abends 10 Minuten üben
- Soforthilfe-Karte für unterwegs erstellen

Woche 3

Meditation & Situationen zurückerobern

Ruhe finden und Schritt für Schritt in den Alltag

- Geführte Entspannungssequenzen und Body-Scan
- Dein persönlicher Stepplan für Alltagssituationen
- Begleitung in einer Alltagssituation nach Absprache
- Erklärvideo: Grenzen setzen & Selbstfürsorge

Woche 4

Stabilität & Perspektive

Sicher in die Zeit nach dem Kurs

- Rückfall-Strategie: Was tun, wenn die Angst wiederkommt?
- Auswertung & Abschlussgespräch im Video-Call
- Übungen für den Alltag zusammenstellen
- Feste Routine, die dich auch nach dem Kurs trägt

700 € einmalig oder 2 Raten à 350 €

Zahlung per Überweisung oder PayPal. Erste Rate bei Buchung, zweite nach 30 Tagen.
Inklusive persönlichem Erstgespräch.

Buchung und alle Infos: zurueck-zu-dir.info/kurs