

# Übungsplan 4-Wochen-Kurs

Zurück zu dir – dein Weg zu einem ruhigeren Nervensystem

18 persönliche Gespräche in 4 Wochen – intensiv begleitet. Hier siehst du, was dich jede Woche erwartet und was du täglich übst.

## Woche 1

### Ankommen & verstehen

*Start mit einem festen Anker*

- Kurzes Erklärvideo: Wie funktioniert dein Nervensystem?
- Tägliche 5-Minuten-Atemübung mit langer Ausatmung
- Schlaf-Tagebuch führen
- Video-Call zum Start: Auslöser klären und Erreichbarkeit festlegen

## Woche 2

### Atemtechnik & Soforthilfe-Übungen

*Übungen für angespannte Momente*

- Erklärvideo: 3 Atemtechniken für Notfälle
- Morgens und abends 10 Minuten üben
- Erste-Hilfe-Karte für unterwegs erstellen
- Sprachnachrichten-Support, wenn eine Welle kommt

### Soforthilfe bei Panik – deine Notfall-Karte

1. Atme langsam aus – länger ausatmen als einatmen (4 ein, 6 aus).
2. Benenne laut 5 Dinge, die du siehst, 4, die du hörst, 3, die du spürst.
3. Kaltes Wasser ins Gesicht oder Eiswürfel in die Hand – Kälte unterbricht die Panik.
4. Sage dir: Das ist eine Panikattacke. Sie ist unangenehm, aber nicht gefährlich.
5. Rufe mich an oder schreibe mir – ich bin für dich da: 0152 3675 0024.

# Übungsplan 4-Wochen-Kurs

Zurück zu dir – dein Weg zu einem ruhigeren Nervensystem (Seite 2)

## Woche 3

### Meditation & Situationen zurückerobern

*Ruhe finden und zurückerobern*

- Dein persönlicher Stufenplan für Alltagssituationen
- Geführte Entspannungsvideos und Body-Scan
- Begleitung in einer Alltagssituation nach Absprache
- Stufenplan eine Stufe höher – in deinem Tempo

## Woche 4

### Stabilität & Perspektive

*Sicher in die Zeit nach dem Kurs*

- Rückfall-Strategien: Was tun, wenn die Angst wiederkommt?
- Auswertung & Abschlussgespräch im Video-Call
- Dein langfristiger Ruhe- und Stabilitätsplan
- Deine Top-3-Übungen als festes Wochenritual

### Nach dem Kurs

- Deine Top-3-Übungen bleiben dein festes Wochenritual.
- Der Notfallplan liegt griffbereit auf deinem Handy.
- Bei Rückfragen erreichst du mich jederzeit per Sprachnachricht.