7-Tage-Challenge

Kapitel 1: Notbremse trainieren

Wer die Bremse nur im Notfall benutzt, findet sie nicht. Trainiere eine Woche lang jeden Tag einen Weg, auch wenn dein Kopf gerade ruhig ist. Kreuz an, was du geschafft hast.

Start: _____

			Kreisen vor	Kreisen nach
Tag 1	☐	Weg 1: Die fünf Sinne, beim Zähneputzen		
Tag 2	☐	Weg 2: Lang ausatmen, sechs Atemzüge vor dem Mittagessen		
Tag 3	☐	Weg 8: Füße auf den Boden, einmal im Sitzen		
Tag 4	☐	Weg 4: Drei-Minuten-Kopfleeren am Abend		
Tag 5	☐	Weg 5: Ortswechsel, fünf Minuten um den Block		
Tag 6	☐	Weg 6: Stopp-Signal, einmal bewusst setzen		
Tag 7	☐	Dein Lieblingsweg. Danach: Welcher hat dir am meisten gegeben?		

Das hat mir am meisten gegeben:

Das mache ich ab nächster Woche weiter:

Nach sieben Tagen weißt du, welche zwei Wege bei dir am schnellsten wirken. Trag sie auf der Notfallkarte ein.

Zum privaten Gebrauch. Ausdrucken und ausfüllen.

5-Tage-Challenge

Kapitel 2: Dem Kopf auf die Finger schauen

Ein Gedanke wirkt überzeugend, solange du ihn nur denkst. Schreib ihn auf, dann verliert er Tempo. Kreuz an, was du geschafft hast.

Start: _____

			Kreisen vor	Kreisen nach
Tag 1	☐	Weg 11: Fakt, Gedanke, Gefühl trennen, ein Ärgernis des Tages		
Tag 2	☐	Weg 12: Gedanken-Tagebuch, mindestens zwei Einträge		
Tag 3	☐	Weg 13: Drei andere Erklärungen für ein Verhalten, das dich beschäftigt		
Tag 4	☐	Weg 17: Freund-Test, ein Selbstvorwurf		
Tag 5	☐	Weg 20: Wochenrückblick, zehn Minuten		

Das hat mir am meisten gegeben:

Das mache ich ab nächster Woche weiter:

Fünf Tage reichen, um zu sehen: Dein Kopf erzählt Geschichten. Du darfst nachfragen.

Zum privaten Gebrauch. Ausdrucken und ausfüllen.

5-Tage-Challenge

Kapitel 3: Körper vor Kopf

Bevor du dir das nächste Mal etwas ausredest, schalte den Körper ein. Eine Übung pro Tag, jeweils höchstens fünf Minuten.

Start: _____

			Kreisen vor	Kreisen nach
Tag 1	☐	Weg 21: Zehn Minuten Spaziergang ohne Handy		
Tag 2	☐	Weg 22: Anspannung abschütteln, zweimal am Tag		
Tag 3	☐	Weg 24: Der Seufzer, dreimal bewusst		
Tag 4	☐	Weg 26: Körper-Check im Stehen, vor einem Termin		
Tag 5	☐	Weg 30: Hunger, Durst, Müdigkeit prüfen, bevor du grübelst		

Das hat mir am meisten gegeben:

Das mache ich ab nächster Woche weiter:

Nach fünf Tagen kennst du deine zwei schnellsten Körper-Wege. Trag sie auf der Notfallkarte ein.

Zum privaten Gebrauch. Ausdrucken und ausfüllen.

5-Tage-Challenge

Kapitel 4: Gedanken Gast sein lassen

Du musst keinen Gedanken loswerden. Du übst, ihm anders zu begegnen. Ein Weg pro Tag, jeweils eine bis fünf Minuten.

Start: _____

			Kreisen vor	Kreisen nach
Tag 1	☐	Weg 31: „Ich habe den Gedanken, dass …“, dreimal am Tag		
Tag 2	☐	Weg 32: Die Cartoon-Stimme, ein Gedanke, zwei Minuten		
Tag 3	☐	Weg 34: „Danke, Kopf“, jedes Mal, wenn die Warnung kommt		
Tag 4	☐	Weg 37: Auf den Zettel, in die Schublade		
Tag 5	☐	Weg 40: Nicht diskutieren, einmal bewusst nicken		

Das hat mir am meisten gegeben:

Das mache ich ab nächster Woche weiter:

Wer eine Woche übt, merkt: Gedanken sind Wetter. Sie kommen und gehen. Du bleibst.

Zum privaten Gebrauch. Ausdrucken und ausfüllen.

5-Tage-Challenge

Kapitel 5: Sorgen sortieren

Wer Sorgen sortiert, trägt weniger. Eine Übung pro Tag, jeweils fünf bis fünfzehn Minuten.

Start: _____

			Kreisen vor	Kreisen nach
Tag 1	☐	Weg 41: Sorgenzeit festlegen und einmal nutzen		
Tag 2	☐	Weg 42: Alle Sorgen mit S oder N markieren		
Tag 3	☐	Weg 44: Eine Befürchtung in Prozent schätzen		
Tag 4	☐	Weg 45: Plan B in drei Sätzen		
Tag 5	☐	Weg 47: Nur dieser Tag, drei Punkte am Morgen		

Das hat mir am meisten gegeben:

Das mache ich ab nächster Woche weiter:

Nach fünf Tagen weißt du, welche Sorgen du anpacken kannst und welche du nur tragen musst.

Zum privaten Gebrauch. Ausdrucken und ausfüllen.

5-Tage-Challenge

Kapitel 6: Fair zu dir selbst

Du behandelst Kollegen besser als dich. Eine Woche lang änderst du das. Eine Übung pro Tag, jeweils zwei bis zehn Minuten.

Start: _____

			Kreisen vor	Kreisen nach
Tag 1	☐	Weg 51: Ein-Jahr-Frage zu einer peinlichen Kleinigkeit		
Tag 2	☐	Weg 52: „Was nun?“ statt „Warum?“ bei einem Fehler		
Tag 3	☐	Weg 54: Freundesbrief an dich selbst		
Tag 4	☐	Weg 55: Drei Dinge, die heute gelungen sind		
Tag 5	☐	Weg 58: Etwas als „gut genug“ abschließen		

Das hat mir am meisten gegeben:

Das mache ich ab nächster Woche weiter:

Nach fünf Tagen klingt dein innerer Ton anders. Nicht lauter, nicht leiser. Freundlicher.

Zum privaten Gebrauch. Ausdrucken und ausfüllen.

5-Tage-Challenge

Kapitel 7: Entscheidungen treffen

Such dir eine offene Entscheidung aus, die dich schon länger beschäftigt, und arbeite sie in fünf Tagen ab.

Start: _____

			Kreisen vor	Kreisen nach
Tag 1	☐	Weg 61: Frist setzen, mit Datum im Kalender		
Tag 2	☐	Weg 67: Drei Kriterien festlegen		
Tag 3	☐	Weg 62: Zwei-Spalten-Liste mit Gewichtung		
Tag 4	☐	Weg 64 oder 65: 10-10-10 oder Münzwurf		
Tag 5	☐	Weg 70: Entscheidung abschließen		

Das hat mir am meisten gegeben:

Das mache ich ab nächster Woche weiter:

Nach fünf Tagen ist die Sache entschieden oder hat einen klaren Termin. Beides ist besser als Dauerabwägen.

Zum privaten Gebrauch. Ausdrucken und ausfüllen.

5-Tage-Challenge

Kapitel 8: Gespräche statt Grübeln

Eine Woche lang fragst du, statt zu raten. Jeden Tag eine kleine Übung.

Start: _____

			Kreisen vor	Kreisen nach
Tag 1	☐	Weg 71: Eine knappe Nachricht ohne Tonfall lesen		
Tag 2	☐	Weg 72: Eine Sache erfragen, die du sonst nur gedeutet hättest		
Tag 3	☐	Weg 74: Ein Gespräch mit einem Schlusspunkt ablegen		
Tag 4	☐	Weg 75: Einmal höflich Nein sagen		
Tag 5	☐	Weg 80: Eine ehrliche Dankesnachricht schreiben		

Das hat mir am meisten gegeben:

Das mache ich ab nächster Woche weiter:

Nach fünf Tagen ist eines klar: Vieles, was dein Kopf als Vorwurf hörte, war einfach ein Satz.

Zum privaten Gebrauch. Ausdrucken und ausfüllen.

5-Tage-Challenge

Kapitel 9: Abende ruhiger machen

Du musst nicht alles ändern. Fang mit fünf kleinen Abenden an. Jeden Tag eine Übung.

Start: _____

			Kreisen vor	Kreisen nach
Tag 1	☐	Weg 81: Sorgenzettel ans Bett legen und nutzen		
Tag 2	☐	Weg 83: Abendroutine in drei Schritten		
Tag 3	☐	Weg 85: Bildschirm eine halbe Stunde früher aus		
Tag 4	☐	Weg 86: Morgen ohne Handy, 15 Minuten		
Tag 5	☐	Weg 90: Sonntagabend-Plan, zehn Minuten		

Das hat mir am meisten gegeben:

Das mache ich ab nächster Woche weiter:

Nach fünf Tagen schläfst du nicht zwangsläufig besser. Aber du weißt, welche zwei Hebel bei dir ziehen.

Zum privaten Gebrauch. Ausdrucken und ausfüllen.