

BONUSMODUL

Achtsamkeit und die Methode "FILTERFREI RESET[©]"

Was du lernst

Wie dir Achtsamkeit hilft, mehr Balance in dein Leben zu bringen.

Die Methode "FILTERFREI RESET" als effektives Tool für mehr Lebensqualität. Was du zusätzlich für einen glücklichen und gesunden Lebensstil tun kannst.

ACHTSAMKEIT ALS ERGÄNZUNG ZUR PME

Die Hälfte unserer Zeit sind wir nicht bei der Sache, wenn wir etwas tun – das haben Studien ergeben. Eigentlich ziemlich schade, wenn man einmal darüber nachdenkt.

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, den **Ist-Zustand wahrzunehmen**, ohne ihm eine innere Wertung zu geben.

Achtsamkeit ist der **erste Schritt** für eine **langfristige Veränderung**. Denn Veränderung beginnt damit, wahrzunehmen, was da ist, und die Situation anzunehmen.

Warum suchen wir oft im Außen nach Lösungen?

Häufig richten wir unseren **Fokus nach außen** oder an die Oberfläche, um schnelle Lösungen zu finden. Doch das führt oft dazu, dass wir in **alte Gewohnheiten** zurückfallen.

Ein Beispiel:

Hast du einen **Termindruck** bei einer Abgabe, suchst du vielleicht schnell im Außen nach Lösungen:

- Du probierst **Priorisierungsmethoden** aus.
- Du erstellst neue **To-do-Listen**.

Doch oft liegt die wahre Lösung tiefer – und genau hier setzt Achtsamkeit an.

Die genannten Methoden sind hilfreiche Werkzeuge für dein Zeitmanagement. Doch sie allein sind nicht die Lösung. Der erste Schritt ist, sich zu fragen:

- „**Warum werde ich unruhig? Was steckt dahinter?**“
- **Was ist die Angst oder das Gefühl?**

Vielleicht ist es dein **Perfektionismus**, der Wunsch, es allen recht zu machen, oder die Schwierigkeit, **Nein** zu sagen – wodurch dann dein Termindruck höher wird.

Was auch immer es ist: Erst durch Achtsamkeit und die Aufmerksamkeit auf den Moment hast du die Möglichkeit zu erkennen,

- **wie es dir geht,**
- **was dir gerade nicht guttut und**
- **was du aktiv ändern kannst.**

Steige rechtzeitig aus dem **Autopiloten** aus und nutze Methoden der **Achtsamkeit** und der **PME**, um bewusst gegenzusteuern.

ACHTSAMKEIT UND DIE MACHT DES SEINS

Wie bereits beschrieben, gerät jeder mal unter Druck – sei es durch die Kritik der Chefin, durch zusätzliche Aufgaben wegen eines kranken Kollegen oder einen kurzfristigen Abgabetermin. Oft läuft es eben nicht nach Plan.

Aber denk daran: Dein Körper ist ein wunderbarer **Stressdetektiv**. Höre in dich hinein:

- **Ist dein Atem schnell oder ruhig?**
- **Sind deine Muskeln angespannt?**

Diese Signale sind dein Hinweis, um **innezuhalten** und den Raum zwischen **Reiz und Reaktion** zu nutzen.

Frage dich:

- **Was setzt mich gerade wirklich unter Druck?**
- **Wie sieht die Situation ganz objektiv aus?**

Genau in diesem Moment hast du **deine Reaktion selbst in der Hand**. Halte inne, atme bewusst und handle dann überlegt – zum Beispiel mit einer **kurzen PME-Übung**, um dich zu entspannen und wieder klar denken zu können.

Folgende Übungen können dir dabei helfen, deine Achtsamkeit zu trainieren:

1. Atemmeditation:

Konzentriere dich für ein paar Minuten nur auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft durch deine Nase ein- und ausströmt, und richte deine volle Aufmerksamkeit auf diesen Moment.

2. Achtsame Alltagsübung:

Führe eine alltägliche Tätigkeit bewusst und achtsam aus, z. B. beim Zähneputzen:

- Wie fühlt sich die Zahnbürste in deiner Hand an?
- Was spürst du an deinen Zähnen und deinem Zahnfleisch?
- Wie schmeckt die Zahnpasta?
- Was nimmst du sonst noch wahr?

3. Bodyscan (als Audiodatei):

Der Bodyscan hilft dir, deinen Körper achtsam wahrzunehmen. Dabei richtest du deine Aufmerksamkeit nacheinander auf alle Körperbereiche, von Kopf bis Fuß. Der Bodyscan fördert das Loslassen von Anspannung, schult deine Körperwahrnehmung und bringt dich in einen Zustand der inneren Ruhe und Entspannung.

FILTERFREI RESET™ – DEIN WEG ZU EINER GESUNDEN STRESSBEWÄLTIGUNG

Du hast in den letzten Wochen mit der PME ein starkes Fundament geschaffen, um Körper und Geist gezielt zu entspannen.

Doch nachhaltige Stressbewältigung bedeutet mehr als nur Entspannung – sie entsteht, wenn du dein gesamtes System in Balance bringst: Körper, Kopf und Alltag.

Genau hier setzt **FILTERFREI RESET™** an – mein 3-Ebenen-Modell für echte, ganzheitliche Stressbewältigung.

1. Regulation – Körperbasierte Entspannung (Körperliche Ebene)

Dein Körper ist der Schlüssel zur Ruhe. Wenn du lernst, dein Nervensystem gezielt zu regulieren, wird Entspannung zur echten Erfahrung – nicht nur zur Idee.

Fragen zur Reflexion:

- Wie leicht fällt es mir, körperlich loszulassen?
- Wann spüre ich Anspannung – und wie gehe ich damit um?
- Welche Methoden (z. B. PME, Atmung, Bewegung) helfen mir, wirklich herunterzufahren?

Ziel: Mehr körperliche Entspannung, innere Ruhe und spürbare Balance.

2. Klarheit – Mentale Stressregulation (Gedankenebene)

Unsere Gedanken steuern unser Stressempfinden. Wenn du deine Denkmuster erkennst, kannst du bewusster mit innerem Druck, Antreibern und Glaubenssätzen umgehen.

Fragen zur Reflexion:

- Welche Gedanken halten mich im Funktionsmodus? („Ich darf keine Pause machen“, „Ich muss stark sein“ ...)
- Erkenne ich frühzeitig, wenn mein Kopf überlastet ist?
- Welche neuen Gedanken oder Überzeugungen möchte ich kultivieren?

Ziel: Mehr mentale Klarheit, Gelassenheit und innere Freiheit.

3. Energie – Alltag & Regeneration (Alltagsebene)

Stressbewältigung heißt auch: Energie bewusst aufbauen. Nur wenn du regelmäßig regenerierst, kann dein Körper dauerhaft im Gleichgewicht bleiben.

Fragen zur Reflexion:

- Gelingt es mir, regelmäßig zu pausieren – oder laufe ich oft einfach weiter?
- Welche Routinen oder Rituale geben mir Kraft?
- Wie gut gelingt mir gesunde Abgrenzung im Alltag?

Ziel: Gesunde Routinen, klare Grenzen und spürbare Energie im Alltag.

FILTERFREI RESET™ – DEINE 3 EBENEN IM CHECK

Mit dem folgenden Arbeitsblatt findest du heraus:

- Welche Ebene bei dir gerade gut im Gleichgewicht ist
- Wo du noch Potenzial hast
- Und welche ersten Schritte dir helfen, dein Stresslevel langfristig zu senken

So gehst du vor:

1. Status quo markieren:

- a. Bewerte jede der drei Ebenen (Regulation, Klarheit, Energie) auf einer Skala von 1 bis 5 (1 = stark belastet, 5 = ausgeglichen).

2. Ziel definieren:

- a. Wo möchtest du in den nächsten Wochen / Monaten stehen? Markiere hier deine Zielwerte.

3. Erste Schritte festlegen:

- a. Notiere 2–3 kleine Handlungen, die dich deinem Ziel näherbringen.
 - Beispiel: „Täglich 10 Minuten PME oder Atemübung“, „Einen Gedanken pro Tag bewusst hinterfragen“, „Ein Abend pro Woche ohne Bildschirm“.

Die Aussagen auf der nächsten Seite unterstützen dich dabei, deinen **Status quo** auf den einzelnen Ebenen zu bestimmen und mögliche **Schritte zur Verbesserung** zu finden.

Mein Tipp:

Mach die Übung in Ruhe und ehrlich mit dir selbst. Es geht nicht um Perfektion – sondern darum, dich besser zu verstehen und Schritt für Schritt bewusster für dich zu sorgen.

FILTERFREI RESET™

Die 3 Ebenen

Regulation Körper

Wie gut kannst du deinen Körper regulieren, wenn du gestresst bist?

- Ich bemerke körperliche Anzeichen von Stress (z. B. Verspannung, flache Atmung, Unruhe) frühzeitig.
- Ich kann körperliche Anspannung bewusst wahrnehmen.
- Ich kann mit gezielten Übungen (z. B. PME, Atmung, Bewegung) gut gegensteuern.
- Ich komme nach stressigen Situationen körperlich wieder schnell zur Ruhe.
- Ich achte regelmäßig auf Signale meines Körpers und nehme sie ernst.

Klarheit Mental

Wie gut kannst du deine Gedanken und Bewertungen steuern, wenn du unter Druck stehst?

- Ich erkenne stressverstärkende Gedanken frühzeitig.
- Ich kann negative oder belastende Gedanken bewusst stoppen oder verändern.
- Ich kann mich in stressigen Momenten gut auf Lösungen konzentrieren.
- Ich lasse mich selten dauerhaft von Sorgen oder Grübeleien mitreißen.
- Ich bleibe innerlich ruhig, auch wenn viel auf mich einwirkt.

Regeneration & Energie

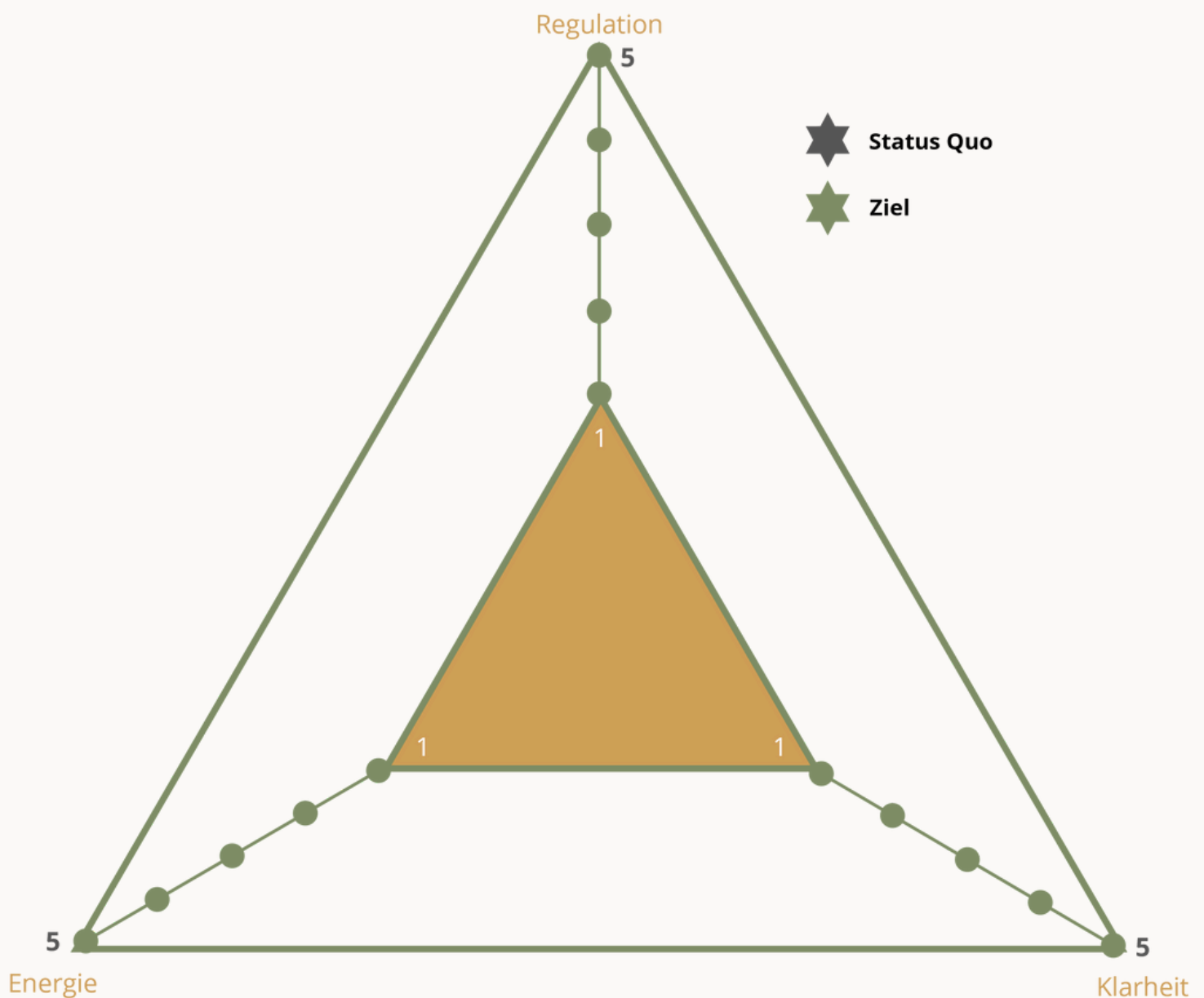
Wie gut kannst du dich erholen und neue Energie aufbauen?

- Ich fühle mich morgens meist ausgeruht und energiegeladen.
- Ich gönne mir regelmäßig bewusste Pausen im Alltag.
- Ich kann nach einem anstrengenden Tag gut abschalten.
- Ich achte auf ausreichend Schlaf, Bewegung und Ernährung.
- Ich setze klare Grenzen, um meine Energie zu schützen.

FILTERFREI RESET™

Wo stehst du aktuell auf deinem Weg zu einem stressfreieren Leben?

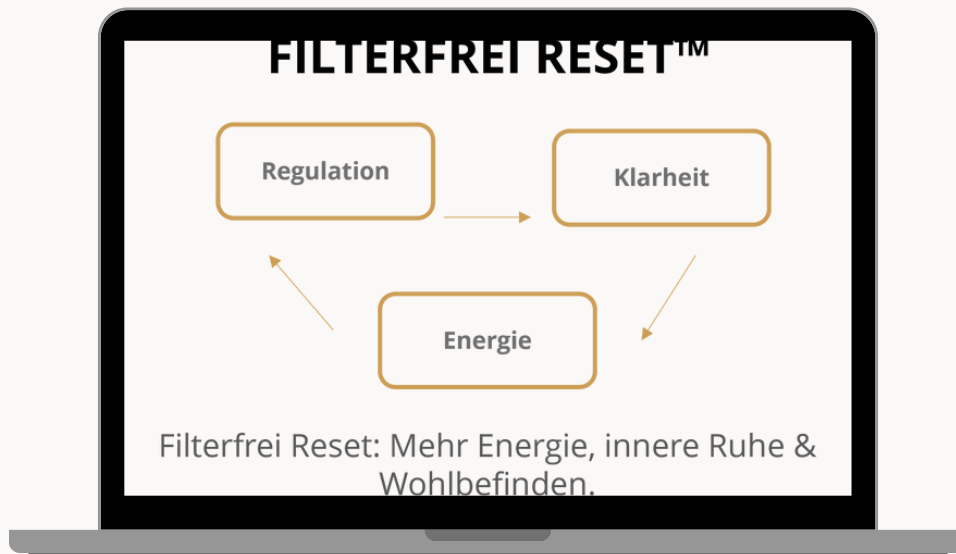
Trage deine Ergebnisse im Diagramm ein: Markiere deinen Status quo und dein Ziel auf jeder Ebene. So siehst du auf einen Blick, welche Bereiche bereits stabil sind – und wo du noch gezielt ansetzen kannst, um dein Stresslevel zu verbessern.



„DER WEG DER
SELBST-
ERKENNTNIS
IST KEIN WEG
FÜR
FEIGLINGE.“

- CHRISTINE RIEDERER -





UND NUN? Weitere Schritte

Hat dir der Onlinekurs gefallen?

Falls ja, lass uns gemeinsam weiter an deinem gesunden und glücklichen Lebensstil arbeiten. In meinem **1:1 Programm** unterstütze ich dich gerne dabei, mehr **Energie, Gelassenheit** und **Wohlbefinden** in dein Leben zu bringen.

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu begleiten!

[ZUR WEBSEITE](#)



10 %

SICHERE DIR DEN WILLKOMMENS-RABATT!

Wenn du dich innerhalb von 28 Tagen zu meiner **1:1 Programm**
FILTERFREI RESET™ anmeldest, erhältst du **10%** auf den Anmeldepreis.



FILTERFREI10



WER ICH BIN

MAJA

Ich bin:

Wirtschaftspsychologin (M.Sc.), Expertin für achtsame und gesunde Stressbewältigung, Selbstfürsorge-Aktivistin, Weinliebhaberin und Genussmensch. Ich bin wind- und schneesüchtig, Unternehmerin, ein bisschen chaotisch, ständig dabei, neue Dinge zu lernen, und diejenige, die immer für gute Laune sorgt.

Du siehst: **Ich bin nicht nur EINE Sache – und ich wette, du auch nicht!**

Mit meinen Erfahrungen und Kompetenzen möchte ich dir dabei helfen, aus dem Hamsterrad auszusteigen, deinen Weg erfolgreich zu gehen und dabei die Verbindung zu dir selbst nicht zu verlieren.



FILTERFREI RESET™

Mein Herz schlägt für den Wind und das Meer – und für die Möglichkeit, in Balance zu bleiben, selbst wenn das Leben stürmisch ist. Auf dem Wasser ist kein Tag wie der andere. Wind und Wellen verändern sich ständig. Doch wenn ich aufhöre, gegen sie anzukämpfen, und mich ihrem Rhythmus anpasse, entsteht dieser magische Moment: Leichtigkeit, Klarheit, pure Energie. Genau darum geht es auch bei der Stressbewältigung:

- Nicht gegen den Stress kämpfen – sondern lernen, ihn bewusst zu steuern.
- Nicht nur funktionieren – sondern gezielt Energie aufbauen.
- Nicht auf den nächsten Urlaub warten – sondern im Alltag kleine Erholungsmomente schaffen.

Mit **FILTERFREI RESET™** unterstütze ich dich dabei, ein Leben mit weniger Stress und mehr Leichtigkeit zu gestalten:

- Stressoren reduzieren – Erkenne, was dich wirklich stresst, und setze klare Grenzen.
- Mentale Klarheit entwickeln – Verändere stressverstärkende Gedanken und Muster.
- Energie aufbauen – Fördere bewusste Erholung und innere Balance.

Denn echte Entspannung entsteht, wenn du beginnst, dich wieder zu spüren – filterfrei, klar und voller Energie.



MEINE MISSION? DIR WERKZEUGE AN DIE HAND
ZU GEBEN, MIT DENEN DU DEIN LEBEN AKTIV
GESTALTEST – VOLLER KLARHEIT,
LEICHTIGKEIT & BALANCE.



Copyright und Urheberrecht

Dieser Onlinekurs sowie alle enthaltenen Materialien (Texte, Grafiken, Audios und Arbeitsblätter) sind urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe – ganz oder in Teilen – ist ohne schriftliche Zustimmung der Autorin nicht gestattet.

© 2024 Maja Bauer – Alle Rechte vorbehalten.

Kontakt

Hast du Fragen, Wünsche oder Anregungen?

Melde dich gerne:

E-Mail: info@maja-bauer.de

Vielen Dank, dass du diesen Kurs genutzt hast!

Ich wünsche dir weiterhin viel Erfolg auf deinem Weg zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.

Alles Liebe,
Deine Maja

[ZUR WEBSEITE](#)

