



ZUSTANDSWECHSEL STATT PROBLEMLÖSUNG

Manchmal versucht dein Kopf, Stress durch Denken zu lösen. Er analysiert, bewertet, plant, wiederholt und sucht nach der perfekten inneren Erklärung. Das Problem: Wenn dein Körper noch auf Alarm steht, denkt dein Kopf oft nicht klarer. Er denkt nur schneller.

Wenn Denken nicht hilft, ändere zuerst deinen Zustand.



Dann hilft nicht immer die nächste Analyse. **Dann hilft zuerst ein Zustandswechsel.**

Ein Zustandswechsel ist klein und körpernah. Du veränderst nicht sofort dein Problem, sondern deinen inneren Betriebszustand.

BEISPIELE FÜR KLEINE ZUSTANDSWECHSEL



Schultern lösen und länger ausatmen



Etwas intensiv riechen, etwa Kaffee, Tee oder Zitrone



Kaltes Wasser an Hände oder Gesicht bringen



Etwas Weiches halten und die Oberfläche spüren



Ein einziges Lied bewusst hören



Sorgen für zehn Minuten begrenzen



Einen Gedanken in der dritten Person formulieren



Das klingt unspektakulär. Genau deshalb passt es in den Alltag.

Du brauchst keine große Lösung, bevor dein System ruhiger wird. Du darfst erst den Zustand verändern und später klarer denken.



WARUM DAS HILFT:

Stress ist nicht nur ein Gedanke.

Stress ist auch:

- Atem
- Muskelspannung
- Tempo
- Blick
- Stimme
- Kiefer
- Hände
- Reizverarbeitung



Wenn du an diesen Stellen etwas änderst, bekommt dein Nervensystem ein neues Signal: Es ist gerade **nicht nötig, weiter hochzufahren.**



PASST BESONDERS GUT BEI:



wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst



wenn du dich verzettelst



wenn du keine Motivation hast



wenn Aufgaben gleich wichtig wirken



wenn du eine Entscheidung vor dir herschiebst



QUELLE / BEZUG:

Adaptiert aus mehreren Videoimpulsen zu kurzen Zustandswechseln wie Geruchsanker, Temperaturwechsel, weicher Gegenstand, Sorgenfenster, Ein-Lied-Reset und Dritte-Person-Selbstgespräch.

