



# DER SCHNELLE RESET

*Drei Schritte. Kurz. Klar. Wirksam.*

Es wird Tage geben, die nicht rund laufen. Eine Mail trifft den falschen Nerv. Ein Gespräch läuft schief. Eine Aufgabe hängt. Du reagierst genervter, als du wolltest. Oder dein Kopf fährt sich fest und tut so, als wäre jetzt alles verloren. **Genau dafür brauchst du keinen perfekten Tag. Du brauchst einen schnelleren Reset.**



## DER SCHNELLE RESET BESTEHT AUS DREI SCHRITTEN:

### 1 PAUSE



Halte kurz inne.  
Atme einmal aus.

Nicht dramatisch. Nicht wie im Meditationsretreat mit Klangschale und Blick auf den Himalaya.

Nur ein kleiner Stopp zwischen Reiz und Reaktion.

### 2 BENENNE ES



Sag innerlich, was gerade los ist:

- „Das ist Stress.“
- „Das ist Druck.“
- „Das ist Ärger.“
- „Das ist Überforderung.“
- „Das ist Enttäuschung.“
- „Das ist gerade zu viel.“

### 3 EIN KLEINER SCHRITT



Frage dich:

„Was ist jetzt der kleinste sinnvolle nächste Schritt?“

## BEISPIELE FÜR KLEINE SCHRITTE:

- eine Mail schließen
- eine Aufgabe notieren
- ein Glas Wasser holen
- eine Rückfrage stellen
- eine Grenze setzen
- den nächsten Satz schreiben
- kurz aufstehen
- den Timer stellen



DIE FORMEL LAUTET:



REGULIEREN.



RESET.



WEITERGEHEN.



### WARUM DAS HILFT:

Unter Stress versucht dein Kopf oft, den ganzen Tag zu retten. Das ist ein ambitioniertes Projekt. Meistens zu ambitioniert. Der schnelle Reset macht die Aufgabe kleiner.

Du musst nicht die Stimmung, das Meeting, den Arbeitstag und dein komplettes Leben gleichzeitig reparieren. Du musst nur den nächsten kleinen Schritt finden.

**Dadurch kommst du aus dem Feststecken zurück in Handlung.**

Nicht hektisch. Nicht perfekt. Nur wieder beweglich.



### PASST BESONDERS GUT BEI:

- ✓ wenn dich etwas gerade überfordert
- ✓ wenn alles gleichzeitig kommt
- ✓ wenn du dich aufregst
- ✓ wenn du Druck verspürst
- ✓ wenn du kurz resetten willst



### MERKSATZ:

*Du brauchst keinen idealen Tag. Du brauchst einen Weg zurück in den nächsten kleinen Schritt.*



### QUELLE / BEZUG:

Adaptiert aus einer Videoquelle zum Thema „The best skill you can learn is how to reset fast“. Für dieses Buch als Drei-Schritt-Reset mit Pause, Benennen und kleinem nächsten Schritt umformuliert.

