

MENTALER 5-TAGE-PLAN GEGEN GEISTIGE MÜDIGKEIT

Tag 1 – Bewusstwerden & Entlastung

Ziel: Erkennen, wo deine Energie verloren geht.

Übung 1: Energiekonto

- Zeichne auf ein Blatt zwei Spalten: „Energiegeber“ und „Energieräuber“.
- Schreibe ehrlich alles auf – Menschen, Tätigkeiten, Gedanken, Medienkonsum, Schlafmuster.
- Markiere drei Punkte, die du sofort reduzieren oder verändern kannst.

Übung 2: Mentale Entladung

- 10 Minuten Schreiben ohne Pause: Was belastet mich aktuell am meisten?
 - Danach laut sagen: *„Ich erlaube mir, das heute loszulassen.“*
 - Atme 3× tief ein und aus, stelle dir vor, wie du Ballast ausatmest.
-

Tag 2 – Regeneration & Klarheit

Ziel: Nervensystem beruhigen, Fokus zurückholen.

Übung 1: Digitale Hygiene

- 2 × 20 Minuten am Tag ohne Handy oder Bildschirm.
- Stattdessen: Spazieren, Musik hören, bewusst atmen oder ein gutes Gespräch.

Übung 2: Körper als Anker

- 10 Minuten bewusstes Stretching oder Bewegung (z. B. Schultern kreisen, Dehnen, Spaziergang).
 - Danach kurz innehalten: *„Mein Körper ist ruhig, mein Geist darf folgen.“*
-

Tag 3 – Fokus & mentale Stärke

Ziel: Geistige Klarheit trainieren.

Übung 1: Fokus-Atmung

- 5 Minuten: Atme 4 Sekunden ein, halte 2 Sekunden, atme 6 Sekunden aus.
- Zähle bei jedem Atemzug mit und konzentriere dich auf das Zählen.

Übung 2: Konzentration auf eine Sache

- Heute *kein Multitasking*.
- Immer nur *eine* Aufgabe bis zum Ende durchführen.
- Danach 2 Minuten aufstehen, dehnen, durchatmen.

Tag 4 – Freude & Flow

Ziel: Mentale Energie durch Emotionen aufladen.

Übung 1: Freude bewusst einplanen

- Plane heute mindestens eine Aktivität, die dich ehrlich zum Lächeln bringt (z. B. Radfahren, gutes Gespräch, Lieblingsmusik).
- Spüre währenddessen: „*Ich lade mich gerade auf.*“

Übung 2: Dankbarkeit 3×3

- Schreibe abends 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist.
- Lies sie laut vor.
- Achte auf die Körperreaktion – Wärme, Ruhe, Weite.

Tag 5 – Mental Reset & neue Energie

Ziel: Integration & Neuausrichtung.

Übung 1: Mini-Reflexion

- Was hat mir in den letzten Tagen spürbar gutgetan?
- Was möchte ich beibehalten?
- Woran erkenne ich künftig, dass ich wieder „zu voll“ bin?

Übung 2: Mentale Visualisierung

- Schließe die Augen und stell dir dein Gehirn als leuchtende Zentrale vor, die gereinigt und frisch durchströmt wird.
- Atme Licht und Klarheit ein, Dunkelheit und Müdigkeit aus.
- 5 Minuten täglich wiederholen.