7-TAGE-PDF-WORKBOOK

Abendklarheit

Für Menschen, die müde sind, aber abends nicht loslassen können



7 Tage Selbstreflexion für Gedanken, Körpergefühl und kleine Abendanker.

Kein Coaching. Kein Therapieprodukt. Kein medizinischer Ratgeber.

VIELLEICHT KENNST DU DAS

Du bist müde. Und trotzdem bleibst du wach.

Nicht, weil du nicht schlafen willst. Sondern weil der Abend sich manchmal wie der einzige Teil des Tages anfühlt, der wirklich dir gehört. Noch kurz scrollen. Noch kurz nachdenken. Noch ein bisschen leben, bevor morgen wieder alles losgeht.

Dieses Workbook ist für genau diesen Zwischenraum: müde sein, aber nicht loslassen können. Es macht keine großen Versprechen. Es gibt dir kurze Seiten, klare Fragen und kleine Abendanker, mit denen du deinen Abend bewusster sortieren kannst.

- [ ] Mein Kopf wird abends lauter als tagsüber.
- [ ] Ich will früher schlafen, aber abends will ich mein Leben zurück.
- [ ] Ich schiebe das Ins-Bett-Gehen hinaus, obwohl ich müde bin.
- [ ] Ich möchte Gedanken sortieren, ohne mich zu bewerten.
- [ ] Ich brauche etwas Einfaches, das nicht nach schwerer Fachsprache klingt.



ZWISCHENRAUM

Der Abend ist nicht dein Gegner.

Manchmal hältst du ihn fest, weil er sich wie der einzige ruhige Moment des Tages anfühlt.

WAS DIESES WORKBOOK IST

Ein ruhiger Rahmen, keine Behandlung.

Das bekommst du

- ☐ Gedanken ablegen
- ☐ Körpergefühl wahrnehmen
- ☐ Abendanker sammeln
- ☐ Unfertiges für heute begrenzen
- ☐ Eine persönliche Abendkarte

Das ist es nicht

- ☐ kein Coaching
- ☐ keine Therapie
- ☐ kein medizinischer Ratgeber
- ☐ keine psychologische Beratung
- ☐ keine Diagnose oder Heilversprechen

Du musst nichts perfekt ausfüllen. Manche Seiten reichen mit einem Satz. Manche Fragen dürfen offen bleiben. Es geht um persönliche Orientierung, nicht um Leistung.

WICHTIGER HINWEIS

Bitte lies das kurz, bevor du startest

Dieses Workbook dient der Selbstreflexion und persönlichen Orientierung. Es ersetzt keine Psychotherapie, medizinische Behandlung, psychologische Beratung oder rechtliche Beratung. Es stellt keine Diagnose und macht keine Heilversprechen.

Wenn du dich akut belastet fühlst, unter starken Beschwerden leidest oder professionelle Unterstützung brauchst, wende dich bitte an qualifizierte Fachpersonen oder geeignete Beratungsstellen.

Wenn dich eine Frage beim Ausfüllen überfordert oder belastet, pausiere bitte oder überspringe sie. Du entscheidest selbst, ob und wie du die Impulse nutzt.

SO NUTZT DU DIESES WORKBOOK

6 bis 10 Minuten reichen.

1. Lies den kurzen Impuls.
2. Fülle nur aus, was dich heute wirklich anspricht.
3. Wähle einen kleinen Abendanker.
4. Schließe mit einem Satz ab, der den Tag für heute begrenzt.

Am besten funktioniert es, wenn du dein Handy kurz weglegst, eine ruhige Lichtquelle nutzt und dir erlaubst, unvollständig zu schreiben.