

Gratis E-Book

MINI-IMPULSE FÜR REGULATION IM ALLTAG



WARUM REGULATION IM ALLTAG



Viele Menschen erleben im Alltag innere Anspannung, Unruhe oder das Gefühl, überfordert zu sein – manchmal ohne einen klaren äusseren Auslöser.

Regulation bedeutet: wieder in Verbindung kommen. Mit dir selbst. Mit deinem Körper. Mit deiner Umgebung.

WARUM REGULATION IM ALLTAG

Nicht durch Rückzug oder Kontrolle,
sondern durch einfache, bewusste
Schritte, die deinem Nervensystem
Orientierung geben.

Dieses kleine Impulspapier ist eine
Einladung. Es bietet dir drei praktische
Übungen, mit denen du im Alltag
regulierende Momente schaffen
kannst- ohne Aufwand, aber mit
Wirkung.

Ich arbeite entwicklungsorientiert und
körperbasiert. Die Impulse hier geben
dir einen ersten Einblick, wie
Regulation konkret und alltagstauglich
aussehen kann.

Herzlich

Andrea Bittner

Mastercoach / Lebe Dein SEIN

01

Warum Regulation im Alltag

02

Mini Impuls: Was bedeutet
Regulation im Alltag

03

Drei Impulse - Drei Übungen

04

Abschlussimpuls
Kleine Schritte, echte
Wirkung

INHALT

01

THE TRUE
MEASURE
OF SUCCESS
IS A CALM
NERVOUS SYSTEM

02

WAS HEISST REGULATION – GANZ KONKRET?

Regulation

meint die Fähigkeit, innere Zustände zu steuern – ohne sie zu unterdrücken.

Es geht nicht darum, immer ruhig zu bleiben.
Sondern darum, wahrzunehmen, was gerade da ist – und dich selbst dabei zu begleiten.

Regulation ist lernbar.

Sie wird stabiler, wenn wir sie regelmässig in kleinen Dosen üben. Nicht als Technik – sondern als Haltung.

03

DREI IMULSE DREI ÜBUNGEN

1. Boden unter den Füßen spüren (Dauer: 2-3 Minuten)

- Setz dich aufrecht hin, beide Füße stehen auf dem Boden.
- Spür bewusst den Kontakt: Fusssohlen, Fersen, Gewicht.
- Wenn du magst, drück die Fersen leicht in den Boden - kurz halten, dann lösen.
- Wiederhole das 2-3 Mal und beobachte: Was verändert sich?

Diese Übung schafft Orientierung im Körper. Sie bringt dein Nervensystem zurück in die Gegenwart.

03

DREI IMULSE DREI ÜBUNGEN

2. Hand aufs Herz - sichere Selbstberührung

- Lege eine Hand (oder beide) auf die Brustmitte.
- Spür die Wärme, den Druck, die Berührung
- Atme. Du musst nichts verändern - nur ankommen.
-

Sanfte Berührung kann dein System beruhigen. Sie wirkt oft besser als Worte - besonders in stressigen Momenten.

03

DREI IMULSE DREI ÜBUNGEN

3. Wahl spüren - in kleinen Momenten

- Achte im Alltag auf kleine Entscheidungsmöglichkeiten:

“Will ich jetzt sofort reagieren - oder kurz warten?”

“Gehe ich zu Fuss oder nehme ich den Aufzug?”

- Triff diese Entscheidungen bewusst. Spür, dass du eine Wahl hast.

Das Gefühl, selbst wirksam zu sein, stärkt dein inneres Gleichgewicht. Auch in kleinen Dingen.

04

ABSCHLUSS: KLEINE SCHRITTE, ECHTE WIRKUNG

Diese Übungen sind keine "Lösungen". Aber sie sind Zugänge - zu mehr Selbstwahrnehmung, Klarheit und innere Stabilität.

Du kannst sie einzeln ausprobieren oder die eine davon für eine Woche als Mini-Ritual vornehmen.

Regulation braucht keinen perfekten Moment. Sie beginnt da, wo du gerade bist.

A grayscale photograph of a woman with long hair, smiling and holding a cup. The image is used as a background for the text.

05

DEIN WEG DARF BEGLEITET SEIN.

Wenn dich diese Impulse ansprechen und du spürst, dass du tiefer einsteigen möchtest, melde dich gerne bei mir.

Ich begleite Menschen dabei, ihr inneres Erleben besser zu verstehen und im Alltag stimmiger zu handeln - mit sich selbst und in Verbindung mit anderen.

Mehr über meine Arbeit findest du auf:
www.lebedeinsein.com

oder schreib mir direkt
Kontakt@lebedeinsein.com

Ich freu mich auf Dich