****  © mentalio.de 2025

# Wenn du dich verlierst: Deine Checkliste für innere Stabilität & Vertrauen

**🟨** Manchmal reicht ein einziger Moment – und plötzlich hast du das Gefühl, dich selbst zu verlieren.

**🟨** Deine Gedanken rasen, dein Körper steht unter Strom, dein Herz fühlt sich leer oder zu voll an.

**🟨** Diese Checkliste hilft dir, **wieder bei dir anzukommen**.

Schritt für Schritt. Ganz ohne Druck. Ganz bei dir.

**🟨** Nutze sie als tägliche Erinnerung – oder immer dann, wenn du dich instabil fühlst.

Sie ist dein Anker. Und du darfst ihn benutzen.

## ✅ Checkliste: Zurück zu dir – Schritt für Schritt

1. ⬜ **Habe ich bewusst geatmet?** Mindestens drei tiefe Atemzüge – mit dem Fokus: *„Ich bin hier. Ich bin sicher.“*
2. ⬜ **Habe ich mich geerdet?** Barfuß stehen, Hand auf den Bauch, Natur spüren, Wurzeln visualisieren – alles zählt.
3. ⬜ **Habe ich heute Bewegung oder Ruhe zugelassen – je nachdem, was mein Körper braucht?**
4. ⬜ **Habe ich gespürt, was mich gerade triggert – ohne es wegzudrücken?**
5. ⬜ **Habe ich eine innere Gedankenschleife gestoppt – mit einem klaren, sanften „Stopp“?**
6. ⬜ **Habe ich mir erlaubt zu fühlen – auch wenn es unbequem war?**
7. ⬜ **Habe ich heute etwas losgelassen, das ich nicht kontrollieren kann?**
8. ⬜ **Habe ich liebevoll mit mir gesprochen – statt mich selbst zu kritisieren?**
9. ⬜ **Habe ich Kontakt zu mir aufgenommen – über Atem, Bewegung, Stille oder Berührung?**
10. ⬜ **Habe ich mich daran erinnert: Ich bin mehr als meine Angst.**

**✨ Abschlussimpuls / Affirmation:**

*„Ich darf loslassen, ohne verloren zu gehen. Ich bin sicher in mir.“*

💚 **Mehr Tools & Inspiration findest du auf meinem Blog:**

👉 [www.mentalio.de](https://mentalio.de/blog-artikel/)

👉 Oder entdecke hier meine kostenfreien Begleitmaterialien: [Jetzt ansehen](https://mentalio.de/selbsthilfe-downloads/)