

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

👉 Oder entdecke hier meine kostenfreien Begleitmaterialien: [Jetzt ansehen](#)
