

# Dein Mini-Reset: Die 3-Phasen-Unterbrechung

In 90 Sekunden raus aus dem Negativ-Filter.

Nutze diese drei einfachen Schritte, um dein Nervensystem blitzschnell zu entladen und deinen Fokus vom Negativen zu lösen. Überall anwendbar.

Phase	Aktion (max. 90 Sek.)	Der Reset-Effekt (Warum es funktioniert)
<b>1. Erkennen &amp; Aussteigen</b>	<b>Bemerke:</b> „Aha, Filter aktiv – das ist nicht die ganze Wahrheit.“ <b>Steig sofort kurz aus:</b> Händewaschen, auf ein Bein hüpfen, Überkreuzbewegung. Egal was – Hauptsache, der Impuls wird physisch unterbrochen.	Du unterbrichst die Verbindung zwischen Reiz und automatischer Reaktion. Die Schwere wird abgetrennt, der Autopilot stoppt.
<b>2. Stabilisieren mit Atem</b>	Mache sechs ruhige Atemzüge. Atme dabei bewusst länger aus, als du einatmest (z. B. 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus).	Dein Nervensystem fährt runter. Die Anspannung löst sich, das Feld weitet sich und du kommst raus aus der Alarmbereitschaft.
<b>3. Neu ausrichten</b>	<b>Frag dich:</b> „Welches Gefühl hat mich gerade aus der Bahn geworfen?“ – benenne es (z. B. "Wut", "Unliebe"). Sammle 1-2 kleine Fakten, die zeigen, dass die Situation nicht nur negativ ist.	Du schaffst Balance: Du anerkennt dein Gefühl, zwingst dein Gehirn aber, die vollständige Realität wieder wahrzunehmen.

 **Dein Reminder:** Konstanz schlägt Intensität. Jeder 90-Sekunden-Shift ist ein Training für dein Gehirn, in die Klarheit zurückzukehren.