

Mini Guide

3 Schritte zum Ankommen

Sofort mehr Ruhe im Nervensystem.
Für Menschen, die viel tragen.



Soul Wellness - Raum zum Ankommen
Angelika Franczukowska



Warum Ankommen?

Du funktionierst.

Du organisierst.

Du trägst Verantwortung.

Vielleicht für Kinder.

Für dein Business.

Für andere Menschen.

Und während außen alles läuft,
ist dein Inneres oft angespannt.

Nicht, weil du schwach bist.

Sondern weil dein Nervensystem Dauerleistung
bringt.

Ankommen bedeutet nicht, weniger zu tun.

**Ankommen bedeutet, währenddessen
reguliert zu bleiben.**

Wenn dein System Sicherheit spürt:

- wirst du klarer
- wirst du ruhiger
- triffst du bessere Entscheidungen
- ziehst du Stabilität statt Druck an

Diese 3 Schritte dauern weniger als 4 Minuten.

Aber sie verändern deinen Zustand sofort.



3 Schritte zum Ankommen

1 Körper zuerst

Bevor du weiter funktionierst:
Stoppe kurz.

- Füße bewusst am Boden spüren
- Schultern locker lassen
- Kiefer entspannen

Satz für dich:

„Ich bin hier. Ich bin sicher.“

2 Atem verlängern

4 Sekunden ein
6 Sekunden aus
5 Wiederholungen.

Längere Ausatmung =

Signal von Sicherheit an dein Nervensystem.

3 Fokus klären

Frag dich:

Was ist jetzt wirklich wichtig?

Was darf warten?

Wähle nur eine Sache.

Und tue sie bewusst.

Ankommen ist kein Zufall.

Die drei Schritte in diesem Mini-Guide sind ein erster Impuls.

Ein kurzer Moment der Regulation.

Ein bewusstes Zurückkehren zu dir.

Doch manchmal braucht es mehr als einen einzelnen Atemzug.

Manchmal braucht es einen stabilen Rahmen.
Einen Raum, in dem du nicht funktionieren musst.
Sondern begleitet wirst.

Wenn du spürst,
dass dein System nicht nur Entlastung,
sondern nachhaltige Stabilität sucht,
dann nutze diesen Moment.

Soul Wellness - Begleitung in Übergängen

Psychologisch fundiert.

Mental klar.

Energetisch stark

Ein sicherer Raum für Menschen,
die viel tragen –
und dabei innerlich verbunden bleiben wollen.

🕒 Setz dich mit mir in Verbindung.

www.soulwellness.at/diskrete-anfrage

Ankommen ist kein Zufall.

Innere Stabilität entsteht nicht durch Motivation.
Sie entsteht durch Wiederholung.

Wenn du merkst,
dass dir diese 3 Schritte gut tun,
dann darfst du tiefer gehen.

Nicht mehr Druck.
Nicht mehr Optimierung.

Sondern tägliche 4 Minuten
für dein reguliertes Nervensystem.

Soul Wellness - Raum zum Ankommen

Individuelle Begleitung
für Menschen, die viel tragen
und stabil bleiben wollen.

Regulation verändert mehr als Motivation.

Mehr zur Begleitung unter:
www.soulwellness.at