

7 TAGE AUSZEIT

Kleine Schritte für mehr Ruhe, Halt und neue Kraft



JAN BOLLMANN
PRAXIS FÜR COACHING & GESTALT THERAPIE

WILLKOMMEN ZU DEINER 7-TAGE-AUSZEIT

Sieben Tage.

Sieben kleine Schritte.

Keine Leistung.

Kein Optimierungsprogramm.

Kein Druck.

Sondern tägliche Impulse, die deinem Nervensystem helfen können,
wieder mehr Sicherheit wahrzunehmen.

Wenige Minuten reichen.

Langsam ist genug.

Wichtig

Wenn ein Tag nicht passt, geh freundlich weiter.

Es geht nicht um Disziplin.

Es geht um Rückverbindung.

TAG 1 | ANKOMMEN

Vielleicht bist du körperlich hier – innerlich aber noch unterwegs.

Gedanken hängen im Alltag fest.

Der Körper läuft weiter.

Etwas in dir ist noch auf Spannung.

Heute musst du nichts verändern.

Heute musst du nichts lösen.

Heute geht es nur ums Ankommen.

Kleine Übung

Setze dich für fünf Minuten an einen ruhigen Ort.

Spüre:

- den Boden unter dir
- die Sitzfläche
- deine Hände
- deinen Atem

Schau dich langsam im Raum um.

Nenne leise fünf Dinge, die du siehst.

Schreibimpuls

Was ist gerade wirklich in mir los?

Erinnerung

Ankommen ist oft der erste Schritt jeder Erholung.

Als zusätzlicher Impuls:

[3 Minuten Übung zum Ankommen](#)



TAG 2 | ERST DER KÖRPER

Viele Menschen versuchen, sich aus Erschöpfung herauszudenken.
Dabei ist eigentlich dein Körper der Schlüssel zur Lösung.
Heute darf dein Körper führen.

Kleine Übung

Gehe 20 Minuten ohne Handy, Podcast oder Input.

Spüre:

- deine Schritte
- die Luft auf der Haut
- Geräusche um dich herum
- dein Tempo
- deinen Atem

Schreibimpuls

Was verändert sich in mir, wenn ich langsamer werde?

💡 Warum das hilft

Der Körper lebt im Jetzt.
Grübeln lebt oft in Vergangenheit oder Zukunft.

Als zusätzlicher Impuls:

[Warum Bewegung reguliert](#)



TAG 3 | WENIGER MÜSSEN

Selbst freie Tage werden oft voll.
Auch Erholung kann zu Leistung werden.
Heute übst du etwas Wertvolles:
weniger müssen.

Kleine Übung

Lass heute bewusst etwas unfertig.
Etwas, das nicht dringend ist.
Und beobachte, was das in dir auslöst.

Schreibimpuls

Was fällt mir schwer am Sein-Lassen?

Was wäre heute schon genug?

Erinnerung

Nicht alles, was offen ist, muss heute geschlossen werden.

Als zusätzlicher Impuls:

[Der Fischer und der Geschäftsmann](#)



TAG 4 | WAHRNEHMEN, WAS TRÄGT

Wenn viel los ist, es viel zu tun oder zu bedenken gibt, verengt sich der Blick oft auf Herausforderungen und Probleme. Das Einfache, Schöne, Gute, das, was schon da ist, verlieren wir dabei oft aus dem Blick.

Heute darf auch das Gute wieder Raum bekommen.

Nicht als Schönreden.

Sondern als Hilfe zur inneren Balance.

Kleine Übung

Notiere am Abend drei gute Momente des Tages:

1. _____
2. _____
3. _____

Schreibimpuls

Was davon wäre mir fast entgangen?

💡 Warum das hilft

Das Gehirn bemerkt Belastung schneller als Gelingendes.

Darum braucht das Gute manchmal bewusste Aufmerksamkeit.

Als zusätzlicher Impuls für den Abend:

[Wahrnehmen, was gut war](#)



TAG 5 | VERBINDUNG

Sicherheit entsteht nicht nur **in** uns. Sie entsteht auch zwischen Menschen.

Ein gutes Gespräch, ehrliches Gehörtwerden oder stilles Zusammensein kann viel bewirken.

Nähe hilft oft leise, aber mehr als wir denken.

Kleine Übung

Melde dich heute bei einem Menschen, bei dem du nicht leisten musst.

Eine Nachricht reicht.

Schreibimpuls

Bei wem darf ich einfach ich sein?

Wo wünsche ich mir mehr Nähe?

💡 Warum das hilft

Verlässliche Verbindung signalisiert dem Nervensystem: Ich bin nicht allein.

Das kann Anspannung mindern und innere Sicherheit spürbarer machen.

Als zusätzlicher Impuls:

[Menschen, die tragen](#)



TAG 6 | WAS MICH NÄHRT

Nicht alles, was angenehm ist oder Entspannung verspricht, stärkt wirklich.
Manches lenkt nur kurz ab. Anderes gibt echte Kraft.

Heute geht es um Nahrung für Seele und Nervensystem.

Kleine Übung

Frage dich:

Nach was fühle ich mich ruhiger, klarer oder mehr bei mir?

- ☐ Natur
- ☐ Stille
- ☐ Schreiben
- ☐ Gespräch
- ☐ Musik
- ☐ Gebet
- ☐ Kreativität
- ☐ Bewegung
- ☐ anderes: _____

Schreibimpuls

Was konsumiere ich oft, obwohl es mich eher leer macht?

💡 Warum das hilft

Was wirklich nährt, hinterlässt mehr Ruhe, Klarheit oder Verbundenheit.

So kannst du besser unterscheiden, was dich reguliert – und was dich nur kurz ablenkt.

Als zusätzlicher Impuls:

[Regulation oder Betäubung?](#)



TAG 7 | MITNEHMEN

Diese Woche musste nichts Großes bewirken. Vielleicht reicht schon:

- dass du dich etwas mehr gespürt hast
- dass du freundlicher mit dir warst
- dass du langsamer geworden bist
- dass du etwas Wichtiges erkannt hast

Heute geht es darum, etwas mitzunehmen.

Rückblick

Was hat mir gutgetan?

Was hat mich überrascht?

Was möchte ich behalten?

Welche kleine Gewohnheit nehme ich mit?

Abschlusssatz

Du musst nicht alles ändern.

Manchmal reicht ein neuer kleiner Rhythmus.

Als zusätzlicher Impuls:

[Mehr als nur Kleinigkeiten](#)



ZUM SCHLUSS

Sieben Tage liegen hinter dir.

Du hast dir Zeit genommen, wahrzunehmen, was in dir geschieht,
was dich trägt und was dir neue Kraft geben kann.

Manches hat dich vielleicht sofort angesprochen.
Anderes darf noch eine Weile nachwirken.

Nimm aus diesen Tagen mit, was zu dir und deinem Alltag passt. Kehre zu den Übungen zurück, die dir guttun. Kleine, verlässliche Schritte können mit der Zeit zu neuen Rhythmen werden.

Ich wünsche dir, dass du dich im Alltag immer wieder daran erinnerst:

Ich darf innehalten.

Ich darf wahrnehmen, was ich brauche.

Ich darf Unterstützung annehmen.

Ich darf meinen eigenen Rhythmus finden.

Und ich darf gut für mich sorgen.

Herzlich,

Jan Bollmann

 WENN DU WEITER GEHEN MÖCHTEST

Wissen, das weiterhilft

Manchmal tut es gut, besser zu verstehen, was in einem geschieht.
Warum bleibt die Erschöpfung, obwohl man sich Ruhe gönnt?
Weshalb wird es innerlich so schnell unruhig?
Und warum merkt der Körper manchmal früher als der Kopf, dass etwas zu viel geworden ist?

Auf meiner **Homepage** findest du verständliche und alltagsnahe Beiträge rund um Stress, Erschöpfung, Nervensystem, Selbstfürsorge und Regulation. Sie möchten dir helfen, Zusammenhänge besser einzuordnen, deine eigenen Reaktionen mit mehr Freundlichkeit wahrzunehmen und herauszufinden, was dir im Alltag wirklich guttut.

Dort findest du auch meinen kostenlosen Ratgeber „**Wenn die Welt zu laut wird**“ zum Herunterladen. Er verbindet verständliches Wissen über Stress und Nervensystem mit konkreten Übungen, Fragen zum Nachspüren und kleinen Impulsen für mehr innere Ruhe, Halt und neue Kraft.

<https://jb-gestalt.de/wenn-die-welt-zu-laut-wird-2/>



Persönliche Begleitung

Vielleicht merkst du beim Lesen, dass du ein Thema für dich noch genauer anschauen möchtest. In meiner Praxis ist Raum für das, was dich gerade beschäftigt. Gemeinsam schauen wir genauer hin, sortieren, was wichtig ist, und entwickeln Schritte, die zu dir und deinem Leben passen. Wertschätzend, klar und auf Augenhöhe.

Kontakt

Jan Bollmann
Praxis für Coaching & Gestalttherapie
E-Mail: info@jb-gestalt.de

Tel.: 0 15 77- 33 53 616

www.jb-gestalt.de

Instagram: @jbgestalt

DANKE

Diese 7-Tage-Auszeit ist aus meiner therapeutischen Arbeit und aus vielen Begegnungen mit Menschen entstanden, die sich nach mehr Ruhe, Orientierung und einem freundlichen Umgang mit sich selbst sehnen.

Mein Dank gilt den Klientinnen und Klienten, deren Fragen, Erfahrungen und Rückmeldungen in die Entwicklung dieses Workbooks eingeflossen sind.

Ein besonderer Dank geht an Frauke Bollmann. Mit ihrem Gespür für Gestaltung, Farben und Freiräume hat sie den Texten und Übungen eine stimmige Form gegeben.

Ich freue mich, wenn diese Seiten Menschen auf ihrem Weg begleiten und weitergegeben werden.

Text und Konzeption: Jan Bollmann

Layout und Gestaltung: Frauke Bollmann

Illustrationen und Aquarelle: Frauke Bollmann

Stand: Juni 2026

© 2026 Jan Bollmann

Dieses Workbook darf unverändert und kostenfrei weitergegeben werden. Wenn du eine kommerzielle Nutzung oder Veränderungen an den Inhalten planst, nimm bitte vorher mit mir Kontakt auf.

Hinweis

Dieses Workbook bietet verständliche Informationen, Anregungen zur Selbstreflexion und alltagstaugliche Übungen. Bei starken oder länger anhaltenden Beschwerden kann eine persönliche medizinische oder psychotherapeutische Abklärung zusätzliche Orientierung und passende Unterstützung geben.