

Dein Mini-Büchlein

**5 kreative
Inspirationen**

für einen gut regulierten
Übergang ins neue Jahr.

Unser Nervensystem liebt es,
Verbundenheit und
Sicherheit zu spüren – vor
allem in Zeiten des Übergangs,
wie dem Jahreswechsel.

Hier sind **5 einfache** und
kraftvolle Ideen, um dich **gut**
reguliert ins neue Jahr zu
begleiten.







1) UMGIB DICH MIT WUNDERVOLLEN MENSCHEN



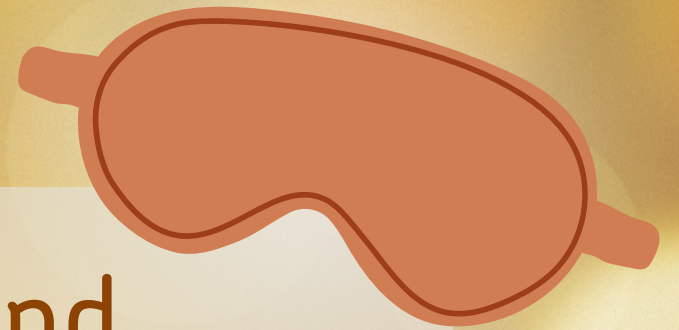
Falls es mit der "**echten Verabredung**" nicht klappt, stell dir einfach vor, sie wären bei dir. Dein Gehirn macht keinen großen Unterschied zwischen real und vorgestellt – und du kannst so trotzdem ein Gefühl **von Nähe und Verbindung** schaffen.



2) SCHREIBE ODER SPRECHE NACHRICHTEN AN DEINE LIEBLINGSMENSCHEN

Warum bist du froh, sie in
deinem Leben zu haben? Ein
paar **warme Worte** berühren
nicht nur ihr Herz, sondern
auch deins – und stärken eure
Verbindung.    

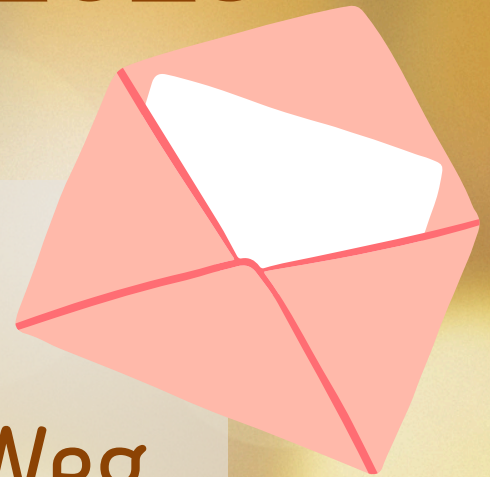
3) **SCHLAFEN!**



Gönn dir Ruhe und **ausreichend Schlaf** – dein Nervensystem braucht diese Zeit, um sich zu regenerieren und neue Energie zu schöpfen. Es ist okay, einfach mal **NICHTS** zu tun.

4) SCHREIBE DIR EINEN LIEBEVOLLEN BRIEF FÜR 2025

Was möchtest du deinem zukünftigen Ich mit auf den Weg geben? Ein kleiner Reminder, wie mutig und stark du bist, oder ein paar **Wünsche**, die du dir selbst erfüllst. Lies diesen Brief dann **zum Jahreswechsel 2025/26** – du wirst staunen, wie wohltuend das ist. 📧 ✨



5) FINDE DEIN EIGENES RITUAL FÜR DEN ÜBERGANG



Vielleicht möchtest du das alte Jahr mit einem **Lied**, einem **Tanz** oder einem **Spaziergang in der Natur** verabschieden. Spüre ganz bewusst in diesen Moment hinein und feiere ihn auf deine ganz persönliche Weise.



WARUM IST DAS GUT FÜR DEIN NERVENSYSTEM?

Solche kleinen Übungen stärken die Regulation deines Nervensystems, weil sie ...

- **Verbundenheit** fördern – mit dir selbst und anderen.
- **Ruhe und Sicherheit** signalisieren.
- Dir helfen, **bewusst** im Moment anzukommen und Übergänge leichter zu meistern.
- Dein Nervensystem liebt Rituale, Pausen und Nähe – gönne dir davon so viel, wie du brauchst! 🧘‍♀️ ❤️

