

SOS

FÜR FRAUEN IM ALLTAG

Schnelle Übungen und Impulse,
um Gedankenkarusselle und
Stress sofort zu stoppen



Autorin: Sandra Dietz

Dipl. Mentaltrainerin, Kinder- und
Jugendmentaltrainerin

VORWORT

♡-lich Willkommen

Du hältst keine langen Ratgeber in der Hand, sondern eine kurze, praktische Hilfe für genau die Momente, in denen alles zu viel wird und dein Kopf nicht zur Ruhe kommt.

Ich weiß, wie sich das anfühlt, weil ich selbst viele solcher Tage erlebt habe. Die Verantwortung, die Gedanken, das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen, es kann einen innerlich völlig auslaugen. Mir wurde oft gesagt, das sei normal.

Ich habe gelernt, dass es das nicht ist. Dauerstress ist kein natürlicher Zustand, und es gibt Wege, wieder zu sich selbst zu finden.

Dieser Guide ist für dich gemacht, damit du jederzeit kleine, sofort wirksame Impulse nutzen kannst. Die Übungen sind leicht anwendbar, brauchen nur wenige Minuten und helfen dir, Abstand zu gewinnen, Klarheit zu schaffen und wieder bei dir anzukommen.

Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen oder sofort alles zu lösen.



Es geht darum, dir selbst einen Moment der Ruhe zu schenken und spürbar zu merken: Es gibt eine Perspektive, es gibt Möglichkeiten, und du bist nicht allein.

Ich wünsche dir, dass dieser kleine Guide dir in akuten Stressmomenten ein Anker sein kann und dir zeigt, dass Veränderung möglich ist → Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug.

VORWORT

COPYRIGHT & HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Copyright ©2026 Sandra Dietz. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung ist untersagt.

Alle Inhalte in diesem E-Book sind geistiges Eigentum der Autorin und dürfen nicht ohne Genehmigung genutzt oder verändert werden.

Haftungsausschluss: Dieses E-Book stellt keine professionelle medizinische oder psychologische Beratung dar. Die Informationen sind allgemein und sollen zur Inspiration und Unterstützung dienen. Für professionelle Hilfe wende dich bitte an qualifizierte Experten.

Überforderung ist NICHT normal

Viele Frauen leben dauerhaft im Funktionsmodus. Sie tragen hohe Verantwortung, haben Anspruch an sich selbst und gönnen sich kaum Pausen. Gesellschaftlich wird dauerhafte Überforderung oft als normal dargestellt. So ist es halt, heißt es. Das geht doch allen so.

Kurzer Stress gehört zum Leben, dauerhafter Stress nicht.

Wenn Überforderung zu Ihrem Grundzustand geworden ist, handelt es sich um ein Signal, nicht um ein persönliches Versagen oder ein Zeichen von Schwäche.

Es gibt einen anderen Weg, auch für dich!

SOS-TOOL 1

Gedankenkarussell stoppen



Dieses Tool kannst du jederzeit und überall anwenden. Es dauert nur wenige Minuten und hilft dir, Abstand zu deinen Gedanken zu bekommen.

Setze dich hin oder bleibe stehen und lege eine Hand auf deinen Bauch. Atme langsam ein, zähle innerlich bis vier, und atme langsam aus, zähle innerlich bis sechs.

Wiederhole dies fünf Atemzüge lang.

Benennen einen Gedanken, der gerade besonders laut ist. Analysiere oder bewerte ihn nicht.

Sage dir innerlich:

„Dieser Gedanke ist da. Ich bin nicht dieser Gedanke.“

Allein diese bewusste Trennung schafft Abstand und Ruhe.

SOS TOOL 2

Zurück in den Körper



Stress lebt im Kopf, Ruhe entsteht im Körper.

Stelle beide Füße bewusst auf den Boden und spüre den Kontakt. Drücke die Zehen leicht in den Boden, richte deine Schultern auf und lasse sie bewusst sinken.

Sage dir innerlich:
„Ich bin hier. Ich bin sicher.“

Dieser kleine Moment reicht oft aus, um dein Nervensystem neu zu regulieren und wieder in Verbindung mit dir selbst zu kommen.

Dein Kraftsatz



Ein Satz, der vieles verändern kann:

**„What you are not changing,
you are choosing.“**

Dieser Satz ist kraftvoll, nicht als Vorwurf, sondern als Einladung. Alles, was sich wiederholt und bestehen bleibt, bekommt irgendwann deine unbewusste Zustimmung.

**Das passiert nicht aus Schuld, sondern aus
Gewohnheit oder Erschöpfung.**

Veränderung beginnt nicht durch Druck, sondern durch **Bewusstsein**.

Dieser Guide soll dir genau dabei helfen.

Zusammenfassung und nächste Schritte

Du bist nicht falsch!

Dein Stress ist kein Zeichen mangelnder Stärke.
Dauerhafte Überforderung ist kein Normalzustand.
Es gibt Werkzeuge, die sofort wirken, neue
Perspektiven und Wege aus dem Hamsterrad.
Ich spreche aus eigener Erfahrung und nicht nur
aus Büchern.
Veränderung muss nicht allein passieren.

Für den Moment reicht eines: Atme tief durch,
erlaube dir, wieder bei dir selbst anzukommen, und
spüre, dass es einen Weg gibt.

Wenn du spürst, dass mehr für dich möglich ist,
darfst du dir Unterstützung holen. Auf Instagram
und meiner Website findest du weitere Impulse,
Übungen und Begleitung, die dich Schritt für
Schritt stärken.

RESÜMEE

Was jetzt möglich ist:

Folge mir auf Instagram für
tägliche Impulse & Motivation

[@sandra__dietz](https://www.instagram.com/sandra__dietz)

Ich freu mich auf dich!

Buche dir ein *kostenloses*

Kennenlerngespräch

www.sandra-dietz.at

Wenn du das Gefühl hast, jetzt ist
die Zeit für den nächsten Schritt:
Schreib mir ganz unkompliziert per
DM oder Mail.

Du bist stark. Du bist wertvoll. Du
darfst wachsen, für dich und deine
Familie.

Ich danke dir von Herzen für dein
Vertrauen.

Alles Liebe, *Sandra Dietz*



Dieses E-Book ist für den
persönlichen Gebrauch bestimmt.
Das Weitergeben, Vervielfältigen
oder Veröffentlichen von Inhalten
ist nur mit ausdrücklicher
schriftlicher Genehmigung der
Autorin gestattet.