



EMPOWER YOURSELF

Deine 5 Sofort-Strategien bei körperlicher und mentaler Erschöpfung



WWW.HO-OMANA.COM



LERNE UNS PERSÖNLICH KENNEN

Du möchtest raus aus der Erschöpfung – und endlich wieder in deine Kraft kommen?
Dann lass uns gemeinsam schauen, was dich aktuell auslaugt – und welche nächsten Schritte dir wirklich helfen.

In einem kostenfreien Kennenlerngespräch bekommst du Klarheit, Orientierung und erste Impulse für deinen Weg zurück zu mehr Energie, Leichtigkeit und Lebensfreude.

TERMIN VEREINBAREN

WILLKOMMEN

DEINE 5 SOFORT-STRATEGIEN BEI KÖRPERLICHER UND MENTALER ERSCHÖPFUNG

Fühlst du dich erschöpft, ausgebrannt und nur noch im Funktionsmodus? Dreht sich dein Alltag gefühlt nur noch um „Müssen“, während deine eigenen Bedürfnisse immer weiter in den Hintergrund rücken?

Dann ist dieses kleine SOS-Programm genau das Richtige für dich.

Diese 5 Sofort-Strategien helfen dir, schnell wieder mehr Energie zu spüren – ohne großen Aufwand und direkt umsetzbar.



STRATEGIE 1 - DER 2 MIN. STOPP

Soforthilfe für dein Nervensystem
Wenn alles zu viel wird, brauchst du keinen langen Urlaub – sondern einen kurzen, wirksamen Reset.

So geht's:

- Stell deine Füße bewusst auf den Boden.
- Atme tief ein – und doppelt so lange aus.
- Leg eine Hand auf dein Herz oder den Bauch.
- 5 bis 10 bewusste Atemzüge genügen.

**WARUM DAS HILFT:
DU BERUHINGST IN KÜRZESTER ZEIT DEIN NERVENSYSTEM
UND KOMMST RAUS AUS DEM DAUER-STRESSMODUS.**

STRATEGIE 2: DAS ENERGIE-RADAR

Finde heraus, was dir wirklich guttut
Nimm dir abends 2 Minuten für diese drei Fragen:

Was hat mir heute Energie geschenkt?

Was hat mir Energie geraubt?

Was brauche ich morgen, um gut durch den Tag zu kommen?

WARUM DAS HILFT:
DU WIRST KLARER, WAS DIR GUTTUT – UND KANNST
GEZIELT MEHR DAVON IN DEINEN ALLTAG BRINGEN. DAS
SENKT DEN STRESS UND GIBT DIR DEINE ENERGIE STÜCK
FÜR STÜCK ZURÜCK.

STRATEGIE 3: FOKUS STATT ÜBERFORDERUNG

Starte bewusst in den Tag

Noch bevor die To-do-Liste dich überrollt, frage dich am Morgen:

WAS IST HEUTE DAS EINE, WAS WIRKLICH WICHTIG IST?

WAS IST EIN KLEINER, MACHBARER SCHRITT DAZU – SELBST WENN DER TAG STRESSIG WIRD?

TIPP: ERLEDIGE DIESE EINE SACHE MÖGLICHST ZUERST, BEVOR DU DICH VON E-MAILS, MEETINGS ODER SOCIAL MEDIA ABLENKEN LÄSST.

STRATEGIE 4: DEIN WERTE-KOMPASS

Lebe, was dir wichtig ist - Mach den Werte-Test

BEISPIEL-WERTE: WÄHLE DEINE TOP 3 WERTE AUS

Achtsamkeit | Abenteuer | Akzeptanz | Anerkennung |
Anpassungsfähigkeit | Authentizität | Balance | Beharrlichkeit |
Beständigkeit | Bodenständigkeit | Dankbarkeit | Demut | Disziplin |
Ehrlichkeit | Einfachheit | Empathie | Engagement | Entfaltung |
Entschlossenheit | Entwicklung | Erfolg | Fairness | Familie | Fantasie |
Frieden | Freiheit | Freundschaft | Fürsorglichkeit | Geduld |
Gerechtigkeit | Gemeinschaft | Gelassenheit | Genauigkeit |
Genügsamkeit | Glaube | Großzügigkeit | Harmonie | Hilfsbereitschaft |
Hingabe | Hoffnung | Humor | Idealismus | Initiative | Integrität |
Intuition | Klarheit | Kommunikation | Kompetenz | Kooperation |
Kreativität | Liebe | Loyalität | Lernen | Leichtigkeit | Leidenschaft |
Lebensfreude | Leistungsbereitschaft | Lerneifer | Menschlichkeit |
Mitgefühl | Mut | Nachhaltigkeit | Neugier | Offenheit | Optimismus |
Ordnung | Präsenz | Pünktlichkeit | Realitätssinn | Respekt | Ruhe |
Sicherheit | Selbstbestimmung | Selbstdisziplin | Selbstfürsorge |
Selbstwirksamkeit | Selbstverantwortung | Selbstvertrauen | Sensibilität
| Sinn | Solidarität | Spiritualität | Spontaneität | Stabilität |
Standhaftigkeit | Struktur | Tapferkeit | Toleranz | Treue | Transparenz |
Verantwortung | Vertrauen | Veränderung | Verlässlichkeit |
Verbindlichkeit | Verbundenheit | Vernunft | Vision | Wachstum |
Weisheit | Wertschätzung | Willensstärke | Würde | Zufriedenheit |
Zuverlässigkeit | Zielstrebigkeit

WAS SIND DEINE 3 TOP-WERTE?

WO HANDELST DU AKTUELL GEGEN DIESE WERTE?

**WAS KÖNNTEST DU ÄNDERN, UM WIEDER MEHR IM EINKLANG MIT
DIR SELBST ZU LEBEN?**

**WARUM DAS HILFT:
WENN DU WIEDER NACH DEM LEBST, WAS DIR WICHTIG
IST, KEHRT MEHR KLARHEIT, ZUFRIEDENHEIT UND
ENERGIE IN DEIN LEBEN ZURÜCK.**



STRATEGIE 5 - NÄHRSTOFF STATT REIZSTOFF

Dein Körper braucht Energie – nicht nur in Form von Pausen, sondern auch durch die richtige Ernährung.

Das kannst du direkt umsetzen:

- Iss regelmäßig drei leichte, ausgewogene Mahlzeiten am Tag.
- Achte auf eiweißreiche Lebensmittel bei jeder Mahlzeit.
- Trinke ausreichend Wasser – mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich.
- Reduziere Koffein und Alkohol so weit wie möglich.

**WARUM DAS HILFT:
EIN AUSGEGLICHENER STOFFWECHSEL IST DIE
GRUNDLAGE FÜR DEIN KÖRPERLICHES ENERGIELEVEL –
UND BEEINFLUSST AUCH DEINE MENTALE STÄRKE.**



BIST DU BEREIT, WIEDER MEHR ENERGIE, LEBENSFREUDE UND INNERE BALANCE ZU SPÜREN?

DANN LASS UNS GEMEINSAM SCHAUEN, WIE DU RAUS
AUS DER ERSCHÖPFUNG UND ZURÜCK IN DEINE KRAFT
KOMMST.

Buche dir hier ein kostenfreies Kennenlerngespräch:

TERMIN BUCHEN

Oder melde dich zu unserer Community an und erhalte regelmäßig wertvolle Impulse
rund um die Themen Erholung, Energieaufbau und mentale Gesundheit.

Wir freuen uns auf dich!
Herzliche Grüße, Christine & Martin



energy@ho-omana.com

www.ho-omana.com