



Die 3-Uhr-Notbremse

Der

# Late-Night-Entsorger



Praktische Impulse, um dein  
nächtliches Gedankenkarussell zu  
stoppen und wieder zur Ruhe zu  
kommen.



Die Erlaubnis



# Es ist mitten in der Nacht. *Du bist wach.*



Und das ist okay. Atme erst einmal tief durch. Hör auf, dich dafür zu verurteilen, dass du gerade nicht schläfst. Der Druck, jetzt sofort wieder einschlafen zu müssen, hält dich oft erst recht wach. Lass uns jetzt gemeinsam sanft die Notbremse ziehen.



✧ Lösung für den Kopf

# Der befreiende Brain-Dump

Dein Gehirn hat gerade Angst,  
etwas Wichtiges zu vergessen.  
Gib ihm Sicherheit und leere jetzt  
den Arbeitsspeicher.

*So geht's:* 

Nimm Stift und Papier.  
Schreibe 3 Minuten lang stichpunktartig  
alles auf, was dir durch den Kopf schießt.  
Komplett ungefiltert.  
Jede Aufgabe. Jede Sorge.



Raus aus dem Kopf, rauf aufs Papier.





Lösung für den Körper

# Die 4-7-8 Methode



Dein Kopf ist nun leerer, aber dein Körper noch angespannt. Wir signalisieren ihm jetzt: Wir sind sicher.

1. Atme durch die Nase ein (4 Sekunden).
2. Halte den Atem an (7 Sekunden).
3. Atme durch den Mund aus (8 Sekunden).



Wiederhole das 4 Mal.



✧ Die bewusste Handlung

# Gedanken sicher verwahrt

Falte den Zettel zusammen oder  
klappe dein Buch zu. Mach daraus eine  
bewusste Handlung und sage dir:

“*Es ist alles sicher verwahrt.  
Ich kümmere mich morgen darum.*”

Dein Kopf darf jetzt Feierabend machen.



**Merksatz:** Was notiert ist,  
muss nicht weiter kreisen.





Ausblick

# Sorgen nicht nur betäuben, sondern *ENT-sorgen*

Diese Notbremse ist dein Pflaster für heute Nacht. Aber was wäre, wenn Sorgen generell nicht mehr so viel Macht über dich hätten?

Genau dafür habe ich das liebevolle ENTsorgungsprogramm entwickelt.



ein liebevolles 7 Tage-Programm  
FÜR dich und gegen deine Sorgen



Klar im Kopf,  
frei im Leben.



Bist du bereit für mehr Leichtigkeit?

# Hab einen *wundervollen, entspannten Abend.*

Hör auf deinen Bauch.

Wenn du dir weniger **Schwere**  
und mehr **Freude** wünschst,  
geh den nächsten Schritt.

Lass uns deine Sorgen in  
**Lebensfreude** verwandeln.



Hol dir das Gratis-Ebook  
"Die Kunst des Loslassens" auf  
<https://frank-max.tentary.com/p/loslassen>

*Dein Frank* 

(c) Frank Max @ [www.frank-max.com](http://www.frank-max.com)