



Der *Late-Night* Entsorger

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

*Gedanken loslassen.
Frieden finden.*

Die Erlaubnis

**Es ist mitten in
der Nacht.**

Sie sind wach.



Und das ist okay. Atmen Sie erst einmal
tief durch. Hören Sie auf, sich dafür zu
verurteilen, dass Sie gerade nicht schlafen.
Der Druck, jetzt sofort wieder einschlafen
zu müssen, hält Sie oft erst recht wach.
Lassen Sie uns jetzt gemeinsam sanft
die Notbremse ziehen:



Lösung für den Kopf

Der befreiende *Brain-Dump*



Ihr Gehirn hat gerade Stress oder Angst, etwas Wichtiges zu vergessen. Geben Sie ihm Sicherheit und leeren jetzt den Arbeitsspeicher.

So geht's



Nehmen Sie Stift und Papier. Schreiben Sie drei Minuten lang stichwortartig alles auf, was Ihnen durch den Kopf schießt. Komplett ungefiltert, jede Sorge, jede Aufgabe.

Raus aus dem Kopf, rauf aufs Papier.



Lösung für den Körper

Die 4-7-8 Methode



Ihr Kopf ist leerer, der Körper aber noch angespannt. Wir signalisieren ihm jetzt: Ich bin sicher.

1. Atmen Sie 4 Sekunden lang ruhig durch die Nase ein.
2. Halten Sie den Atem 7 Sekunden lang sanft an.
3. Atmen Sie 8 Sekunden lang langsam durch den Mund aus.

Wenn das Atemanhalten unangenehm ist, lassen Sie es einfach weg. Dann atmen Sie nur ruhig ein und länger wieder aus.



Wiederholen Sie das 4 Mal – oder nur so oft, wie es sich gut anfühlt.

Einatmen.
Halten.
Loslassen.
Zurück zu mir.



Die bewusste Handlung

Gedanken *sicher verwahrt*



Falten Sie den Zettel zusammen oder klappen Sie Ihr Notizbuch zu. Machen Sie daraus eine bewusste Handlung und sagen Sie sich:

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

Der Kopf darf jetzt Feierabend machen.



Merksatz: Was notiert ist,
muss nicht weiter kreisen.

*Es ist alles
sicher verwahrt,
ich kümmere mich
morgen darum.*



Wenn Sie tiefer
verstehen wollen,
warum die Nacht

Ihren Kopf wach hält ...



Mein Buch zeigt Ihnen,
wie Sie aus dem Kreislauf
aussteigen – und endlich
wieder **klar, ruhig und
ausgeruht** leben.



Jetzt entdecken auf

frank-max.com/klar-im-kopf/der-mythos-der-lerche

Sie möchten tiefer verstehen,
warum Ihr Kopf nachts
nicht einfach abschaltet?

Der Mythos der Lerche



Für alle, die nachts wach liegen, grübeln und sich viel zu lange
gefragt haben: „Was stimmt eigentlich nicht mit mir?“



warum späte Energie kein
persönliches Versagen ist



warum viele klassische Schlaftipps
zusätzlichen Druck erzeugen



wie Sie Ihr Nervensystem beruhigen,
ohne sich noch mehr zu optimieren



Für heute reicht dieser eine Schritt:

Legen Sie Ihre Gedanken ab.

Morgen können Sie tiefer verstehen,
was dahinterliegt.



Mehr Infos zum Buch und zur passenden Audio-Begleitung:
frank-max.com/klar-im-kopf/der-mythos-der-lerche