

Ihr sanfter Anker für den *Sonntagabend:* Der *SonntagstENTsorger*

Praktische Impulse, um dein
Gedankenkarussell zu stoppen
und **leicht** in die neue Woche zu starten.



Swipe / Reel weiter für die Lösungen





Schluss mit dem Sonntags-Horror

Hallo, schön, dass du dir diesen Moment für dich nimmst.

Wir alle kennen ihn: diesen schleichenden „Sonntags-Horror“. Eben war noch Wochenende, und plötzlich zieht sich der Bauch zusammen. Die Gedanken kreisen um To-dos, Meetings und Erwartungen der kommenden Woche.

Das Gedankenkarussell dreht sich, die Erholung ist dahin, und der Montag hat dir den Sonntagabend gestohlen.

Ich kenne dieses beklemmende Gefühl nur zu gut. Aber ich weiß auch:
Du musst das nicht einfach aushalten.

Lass uns jetzt gemeinsam den Stecker ziehen.





Schluss mit dem Sonntags-Horror

Eine Lösung für den Kopf

Der befreiende Brain-Dump

Dein Verstand ist gerade im Überlebensmodus und versucht, die Probleme von morgen schon heute zu lösen. Um ihm Sicherheit zu geben, müssen wir seinen „Arbeitsspeicher“ leeren.



So geht's:

Nimm dir jetzt Stift und Papier.
Schreibe 3 Minuten lang alles auf,
was dir für die neue Woche im Kopf
herumschwirrt. Komplette ungefiltert.
Jede E-Mail, jeder Termin, jede Sorge.

Raus aus dem Kopf, rauf aufs Papier.



✦ Schluss mit dem Sonntags-Horror

Eine Lösung für den Bauch

Die 5-4-3-2-1 Methode

Nachdem der Kopf versorgt ist, holen wir dein Nervensystem zurück in die Gegenwart. Dein Bauchgefühl braucht jetzt das Signal:
„Wir sind hier und wir sind sicher.“



5 Dinge, die du sehen kannst
(z. B. das Licht am Fenster).



4 Dinge, die du körperlich spüren kannst
(z. B. deine Füße auf dem Boden).



3 Dinge, die du hören kannst
(z. B. eine Uhr oder den Wind).



2 Dinge, die du riechen kannst
(z. B. deinen Tee).



1 Ding, das du schmecken kannst.

Spürst du, wie die Enge weicht?
**Du bist wieder voll und ganz
im Jetzt angekommen.**



Dieses Übungs-Tool kannst du
immer und überall nutzen.



Schluss mit dem Sonntags-Horror

Die bewusste Handlung

Gedanken *sicher* *verwahrt*



Falte den Zettel danach zusammen
oder klappe das 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 auf das ENTsorgungsprogramm

Sorgen nicht nur betäuben, sondern *ENT-sorgen*

Dieser Reset ist dein Erste-Hilfe-Koffer für den Moment. Er hilft dir heute.

Aber was wäre, wenn Sorgen generell nicht mehr diese Macht über dich hätten? Wenn du aufhören könntest, gegen sie anzukämpfen, und sie stattdessen nachhaltig auflöst?

Genau dafür habe ich das liebevolle **ENT-sorgungsprogramm** entwickelt. Es ist ein lebendiger Weg zurück zu deiner natürlichen Lebensfreude und inneren Sicherheit.



Alle Infos zum **ENT-sorgungsprogramm**:
<https://frank-max.tentary.com/p/leps>



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