

# Zurück zu dir!

Dein 7-Tage-Selbstfürsorge-Reset für  
herausfordernde Zeiten.



HEALTHBYVANESSA

---

## Meine Liebe,

zu Beginn möchte ich dich einmal von Herzen in den Arm nehmen und dir sagen:

**Du bist wundervoll – genau so, wie du bist.  
Und es wird wieder leichtere Zeiten geben.**

Mit diesem kleinen E-Book möchte ich dir eine Stütze schenken, die den Fokus in dieser herausfordernden Zeit auf das Wichtigste lenkt – auf DICH.

Denn du bist der allerwichtigste Mensch in deinem Leben, und genau diesen Menschen darfst und sollst du jetzt an allererste Stelle stellen.

Was ich hier mit dir teile, sind ein paar der Gedanken und Routinen, die mir in emotionalen und schweren Phasen meines Lebens – in Zeiten des Loslassens und Neu-Findens – helfen.

Ich wünsche mir von Herzen, dass ich dir damit ein kleines Stück mehr Leichtigkeit schenken kann.



Deine Vanessa

---

## Gedanken, die gerade völlig normal sind



Wenn du gerade eines oder mehrere davon denkst – du bist nicht allein. Diese Gedanken bedeuten nicht, dass sie wahr sind. Sie bedeuten nur, dass du gerade mitten drin bist.

- "Alle anderen haben ihr Leben im Griff – nur ich nicht."
- "Mein Leben, so wie ich es mir vorgestellt habe, ist vorbei."
- "Ich weiß nicht, wer ich ohne diese Person oder Situation bin."
- "Es ist alles meine Schuld. Ich habe es verkackt."
- "Wenn ich damals nur dies oder jenes anders gemacht hätte..."
- "Ich gehe die Situation immer wieder durch und frage mich, was ich hätte anders machen können."
- "Wie konnte ich das nicht sehen? Ich hätte es wissen müssen."
- "Ich werde nie wieder jemanden finden, der so gut zu mir passt."
- "Ich muss ihr oder ihm beweisen, dass ich es hinbekomme – bevor es zu spät ist."
- "Was, wenn das meine letzte Chance war?"

Diese Gedanken kommen. Sie gehen auch wieder. Du musst sie nicht festhalten – und du musst ihnen nicht glauben.



## Was dir jetzt helfen kann

Keine großen Schritte. Keine perfekten Tage. Dafür kleine, bewusste Entscheidungen – für dich.



**Schütze deine Energie auf Social Media** Scrolle nicht durch Profile, Bilder oder Inhalte, die es dir unnötig schwer machen. Du weißt selbst, welche das sind. Mute die Accounts von Personen, die dir gerade kein gutes Gefühl geben – das ist kein Drama, sondern Selbstfürsorge. Folge stattdessen Menschen und Accounts, die dir ein gutes Gefühl geben, die dich inspirieren, zum Lachen bringen oder einfach Schönes zeigen. Dein Feed ist kein neutraler Ort. Gestalte ihn bewusst.

**Tue nur, was sich wirklich gut anfühlt** Du musst nie – und vor allem jetzt nicht – jemandem etwas beweisen oder Erwartungen erfüllen, die sich nicht richtig anfühlen. Frag dich bei jeder Entscheidung – auch den kleinen – ganz ehrlich: Tut mir das gut? Wenn die Antwort nein ist oder sich zögerlich anfühlt, ist das deine Antwort.

**Lehne dich an deine Menschen** Die Menschen, die dich lieben, möchten für dich da sein. Lass sie. Es ist kein Zeichen von Schwäche, Unterstützung anzunehmen – es ist ein Zeichen von Stärke, zu wissen wann man sie braucht. Du musst das hier nicht alleine tragen.

**Konsumiere was dir guttut** Podcasts, Bücher, Musik, Filme – all das beeinflusst wie du dich fühlst. Wähle bewusst aus, womit du deine Zeit und deinen Kopf füllst. Was inspiriert dich? Was beruhigt dich? Was lässt dich für einen Moment durchatmen?

---

## Gedanken, die dir Halt geben können

Worte haben Kraft – vor allem die, die wir uns selbst sagen.

Diese hier dürfen sich gerne in deinem Kopf festsetzen:

- **"Rejection is divine protection"** – was sich jetzt wie das Schlimmste anfühlt, wird irgendwann Sinn ergeben. Auch wenn du das gerade noch nicht sehen kannst.
  - **Checke immer wieder ein:** Agiere ich gerade aus der **Angst** heraus – der Angst, etwas zu verlieren, nie wieder etwas Ähnliches zu finden, alleine zu bleiben? Wenn ja, atme durch und kehre ins **Vertrauen** zurück. Entscheidungen aus der Angst heraus fühlen sich dringend an – aber sie sind selten die richtigen.
  - Ich muss niemandem beweisen, dass ich es wert bin, gesehen und geliebt zu werden. **Die richtige Person wird das erkennen.**
  - **Gefühle sind wie Wellen** – sie kommen, sie erreichen ihren Höhepunkt und sie ziehen auch wieder weiter. Nichts ist permanent. Je **weniger Widerstand** du in den intensiven Momenten leistest und es einfach einmal durch dich hindurchziehen lässt und fühlst, desto schneller ziehen sie auch weiter.
  - Nur weil es sich gerade so falsch anfühlt, bedeutet das nicht, dass es falsch ist.
  - **Unser Kopf und Körper möchte immer in "Sicherheit" sein.** Nicht zu wissen was kommt, bedeutet für unseren Körper "unsicher" – und deshalb versucht er alles, um uns zurück in eine alte, vermeintlich sichere Situation zu schieben. Aber was, wenn aus genau dieser Unsicherheit, die vor dir liegt, das Beste entsteht, was du dir vorstellen kannst?
-

## Dein 7-Tage-Selbstfürsorge-Reset



Diese 7 Tage sind eine Einladung, die Aufmerksamkeit immer wieder auf dich zu lenken – auf das, was dir und deinem Körper und Geist wirklich guttut.

Selbstfürsorge ist das größte Geschenk, das du dir machen kannst.

Die Impulse bauen aufeinander auf und ich würde dir empfehlen, alle mitzunehmen.

Aber es ist auch völlig okay, das herauszupicken, was sich für dich stimmig anfühlt.

Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur was dir gerade guttut.



## Tag 1 – Ankommen

Bevor du dein Handy anschaust, bevor du Nachrichten checkst oder in den Tag startest – trink ein großes Glas Wasser.

Geh damit wenn möglich kurz ans Tageslicht und nimm dir 5 Minuten, um einfach nur deine Atmung zu beobachten.

### **Nicht bewusst atmen – nur beobachten.**

Es ist ganz normal, dass Gedanken kommen. Bemerke sie einfach, lasse sie ziehen und kehre immer wieder sanft zur Atmung zurück.

### **Dein Impuls für heute:**

Du musst nichts lösen, nichts entscheiden, nichts leisten.

Einfach nur im Tag und bei dir ankommen.



## Tag 2 – Bewegung

Schenke deinem Körper Bewegung – in welcher Form auch immer sich das gut anfühlt.

Ein kurzer Spaziergang um den Block, Stretching oder auch ein Workout.

### 5 Minuten Stretching:

- Cat-Cow – Wirbelsäule sanft mobilisieren
- Downward Dog – Rücken, Oberschenkel und Waden dehnen
- Cobra – Brust öffnen und Rücken stärken
- Child's Pose – ankommen und loslassen

Bewegung ist eine der kraftvollsten Möglichkeiten, dem Körper zu helfen, schwere Emotionen zu verarbeiten – und dir selbst zu zeigen, dass du für dich da bist.

### Dein Impuls für heute:

Dein Körper trägt dich durch diese Zeit – jeden einzelnen Tag.

Er ist dein größter Verbündeter und so darfst du ihn auch behandeln.



## Tag 3 – Ernährung

Eine gute Versorgung mit den richtigen Nährstoffen hilft uns nicht nur körperlich – sie hält uns auch emotional stabiler, klarer im Kopf und ausgeglichener.

Starte mit einem proteinreichen Frühstück, das dich wirklich satt macht und gut versorgt.

Einen Rezeptvorschlag zum Ausprobieren findest du auf der nächsten Seite – eines meiner absoluten Lieblingsfrühstücke!

### **Dein Impuls für heute:**

Was du isst, beeinflusst wie du dich fühlst und gibt dir zusätzliche Stabilität.

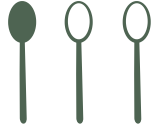
Du verdienst es, gut versorgt in den Tag zu starten.



# Hafermarrn



Level:



🕒 15 min 👥 1

## Zutaten

- 2 Eier
- 40 g Haferflocken
- 1 Banane (zerdrückt)
- 1 Prise Zimt (optional)

### Toppings:

- 150 g Skyr oder Sojaskyr
- Beeren oder anderes Obst
- 1 EL Nussmus

## So wirds gemacht!

- Banane in einer Schüssel zerdrücken. Eier, Haferflocken und Zimt hinzufügen und gut verrühren.
- Die Masse in eine erhitzte Pfanne geben, kurz anbacken lassen und anschließend wie Kaisermarrn in Stücke zerteilen. Weiter braten, bis alles goldbraun ist.
- Auf einen Teller geben und mit Skyr, Obst und Nussmus toppen.



Für eine extra Portion Protein kannst du optional auch eine Portion Proteinpulver zum Teig geben.

**Protein: ca. 30–35g**

Kcal: ca. 450–550

## Tag 4 – Dankbarkeit

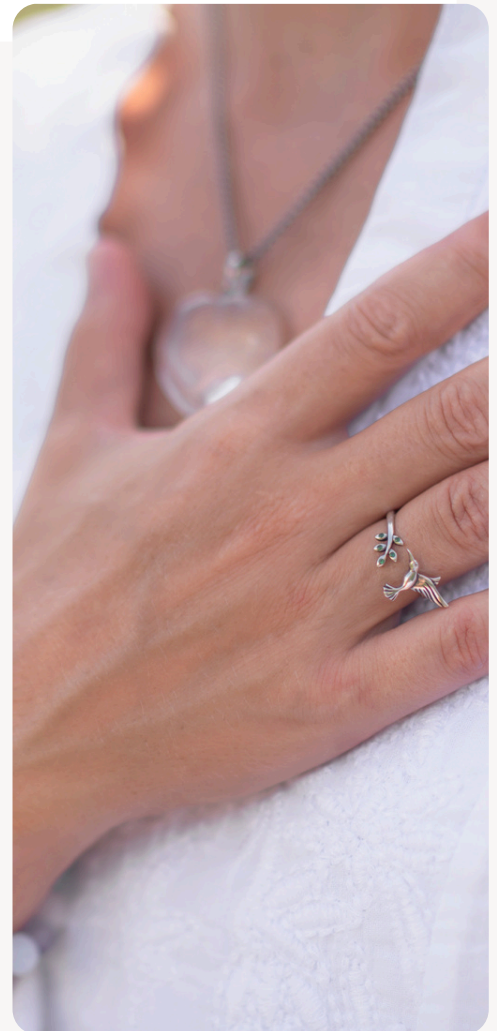
Bevor du aufstehst – nenne drei Dinge, für die du dankbar bist. Sie dürfen so klein oder groß sein, wie du möchtest.

Das warme Bett. Deine Gesundheit. Die Freundin, die gestern geschrieben hat.

Damit du es nicht vergisst: Lege dir einen kleinen Zettel mit dem Wort "**Danke**" direkt neben dein Bett – als Erinnerung für den Morgen.

### **Dein Impuls für heute:**

Dankbarkeit ist eine der kraftvollsten Übungen – sie hilft dir dabei, den Fokus auf das zu richten, was bereits da ist.



## Tag 5 – Atmung

Dieser Impuls ist für den ganzen Tag. Immer wenn du merkst, dass du sehr viel im Kopf unterwegs bist, dass die Gedanken kreisen und du sie nur schwer loslassen kannst – halte inne.

### **Atme ein für 4 Sekunden, aus für 6 Sekunden. 2-3 Minuten**

Das reicht, um dein Nervensystem zu beruhigen und wieder bei dir anzukommen.

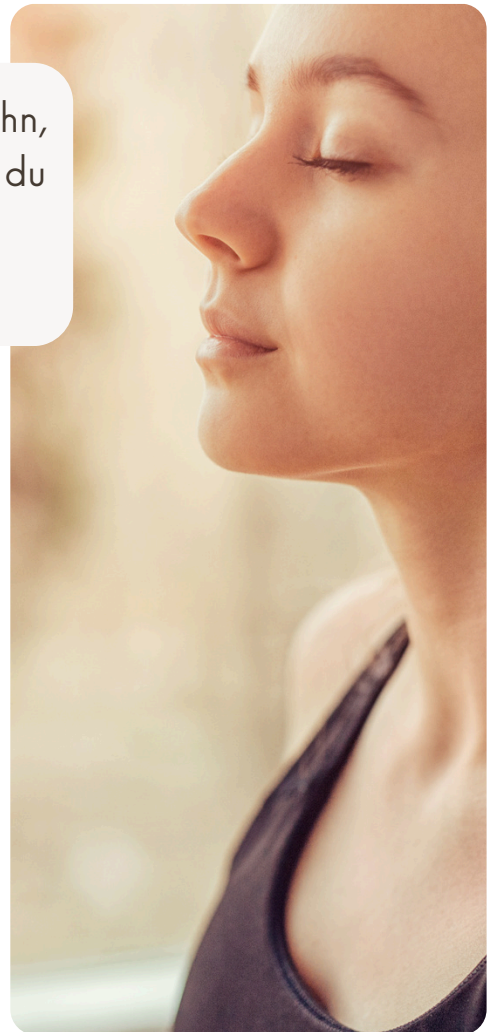
Du kannst das überall machen – in der U-Bahn, auf der Toilette bei der Arbeit, bevor du einschläfst.

Immer, wenn du es brauchst.

### **Dein Impuls für heute:**

Du kannst nicht kontrollieren, was um dich herum passiert.

Aber du kannst immer zu dir zurückkehren – über deinen Atem.



## Tag 6 – Reflexion

Am Abend, bevor du schläfst – nimm dir einen Stift und beantworte diese drei Fragen:

- Was magst du an dir?
- Was hat dir heute gutgetan?
- Was möchtest du morgen für dich tun?

Du musst keine perfekten Antworten haben. Schreib einfach auf, was kommt.

### **Dein Impuls für heute:**

Die Beziehung zu dir selbst ist die wichtigste, die du je haben wirst – und du kannst jeden Tag etwas dafür tun, sie zu nähren und zu stärken.



## Tag 7 – Feier dich!

Sei stolz auf dich. Heute und jeden Tag. Du hast dich diese Woche jeden Tag aufs Neue dafür entschieden, etwas für dich zu tun und den Fokus auf dich zu legen.

Ich hoffe, du hast an der ein oder anderen Stelle gespürt, wie wertvoll es ist, gut für dich zu sorgen.

**Und vor allem – dass du es wert bist.**

Sag dir im Laufe des Tages immer wieder  
– laut oder leise, wie es sich richtig anfühlt:

**"Ich bin stolz auf mich und ich bin gut,  
genau so wie ich bin."**

**Dein Impuls für heute:**

Komm immer wieder zurück zu dir – du bist  
der wichtigste Mensch in deinem Leben.



Zum Schluss möchte ich dir noch einen **liebvollen** Gedanken mitgeben...

**Sei sanft mit dir** – und mit allem, was in einer herausfordernden oder traurigen Zeit an die Oberfläche kommt.

Genieße die Momente, die sich leichter anfühlen, und freue dich über positive Gedanken und Gefühle, wenn sie aufkommen. Lasse aber genauso alles zu, was raus möchte – ob das Tränen sind, Wut oder Enttäuschung. Lass es raus und lass es dann auch wieder weiterziehen.

Du wirst mit der Zeit merken, dass die Tage wieder **leichter** werden und du mehr und mehr **zu dir zurückfindest**.

Je mehr du den Fokus auf **dich** legst, dich liebevoll um deinen Körper, deinen Geist und dein allgemeines Wohlbefinden kümmerst und den Blick auf das richtest, was **du dir vom Leben wünschst** – desto schneller wird das der Fall sein.

**Du schaffst das.** Und ich bin dankbar, dass du mir dein Vertrauen geschenkt hast und ich dir auf diesem Weg eine kleine Stütze sein durfte.

Von Herzen alles Liebe, deine Vanessa



@healthbyvanessa



connect@healthbyvanessa.com



www.healthbyvanessa.com

---