

RESET — 28 Tage



Raus aus dem Chaos. Rein in dein Leben.

Erkennst du dich hier wieder?

- Mein Kopf hört einfach nicht auf
- Ich weiß, dass sich etwas verändern muss — aber nicht wo anfangen
- Ich bin erschöpft, aber ich mache weiter
- Ich habe schon vieles versucht — nichts hat wirklich geblieben
- Ich brauche Struktur — aber keine weiteren Verpflichtungen

**Zwei oder mehr markiert?
RESET ist für dich gemacht.**

Was RESET dir gibt:

Eine klare 28-Tage-Struktur — Schritt für Schritt, ohne Überforderung

Verstehen warum dein Kopf nicht aufhört — und wie du es änderst

Konkrete Übungen die sofort wirken — 10–15 Minuten pro Tag

Neue Gewohnheiten, die wirklich bleiben — keine kurzfristige Motivation

Werkzeuge, die du danach für immer behältst

WAS IST RESET?



RESET — 28 Tage



Raus aus dem Chaos. Rein in dein Leben.

Du bist nicht verloren — du bist überwältigt.

Du denkst nicht zu viel — dein System ist im Alarmmodus.

RESET ist kein Coaching. Kein Kurs. Kein Seminar. Es ist ein 28-tägiges Programm, das du alleine machst — in deinem Tempo, wann du willst, wo du willst. Ohne Termine. Ohne Druck. Nur du.

Ruhe entsteht nicht von alleine — sie wird aufgebaut. Genau das tust du hier.

Die 4 Wochen — deine Reise

Beruhigen

1

*Der Kopf
wird leiser*

Verstehen

2

*Ich erkenne
mich wieder*

Verändern

3

*Ich handle
wieder*

Stabilisieren

4

*Es bleibt
diesmal*

Woche 1 — Beruhigen

Das mentale Chaos verlangsamen.
Das Nervensystem beruhigen.
Wieder atmen.

Woche 3 — Verändern

Automatismen stoppen.
Entscheidungen treffen.
Wieder handeln.

Woche 2 — Verstehen

Muster, Auslöser und automatische
Reaktionen erkennen.
Sich selbst besser verstehen.

Woche 4 — Stabilisieren

Neue Gewohnheiten verankern.
Die Basis für danach aufbauen.

Dein erster Tag — so sieht RESET aus

Tag 1 · Woche 1 · Beruhigen

1. Fokus des Tages

Heute beobachte ich — ich urteile nicht.

2. Verständnis

Dein Gehirn ist kein Feind. Es versucht, dich zu schützen — aber manchmal vor dem falschen Feind.

3. Übung

Schreib 5 Sätze : "Heute denke ich zu viel an..."

4. Reflexion

Was davon kann ich heute loslassen?

5. Mini-Challenge

10 Minuten ohne Handy. Nur du und deine Gedanken.

RESET — 28 Tage



Raus aus dem Chaos. Rein in dein Leben.

Was enthalten ist

Programm

- 4 PDFs — eine pro Woche
- 10–15 Minuten pro Tag
- Tägliche Struktur : Fokus · Übung · Reflexion · Challenge

Bonus

- PDF Morgenroutine
- PDF Abendroutine
- 28-Tage-Checkliste
- Journal-Template
- Atemübung Audio



RESET ist für dich, wenn :

- Du selbstständig arbeiten möchtest
- Du keine Zeit für Termine hast
- Du 28 Tage dranzubleiben bereit bist
- Du Struktur brauchst — aber Freiheit liebst



RESET ist nicht für dich, wenn :

- Du persönliche Begleitung brauchst ALIVE
- RESET ersetzt keine Therapie. Bei akuter Krise — ich helfe dir, die richtige Unterstützung zu finden. Kostenlos. Ohne Verpflichtung.

"Es tut gut zu sehen, wie das, was für mich völlig verworren war, geordnet, aufgebaut und strukturiert wird."

— C., Lehrerin in Umschulung, 36–45 Jahre

Nimm dir 2 Minuten — nur für dich.

Was möchtest du in 28 Tagen anders erleben?

Genau das ist dein RESET-Ziel.

Du hast diesen Flyer nicht zufällig in den Händen. Mach den ersten Schritt.

Du entscheidest. Your life, your rules.

Schreib mir einfach — ich antworte persönlich innerhalb von 48 Stunden.

schweitzerdoriane@gmail.com · rivacoaching.com