



KATHARINA WINNER



# SOS-PLAN BEI ERSCHÖPFUNG

ERSTE HILFE  
FÜR KÖRPER & KOPF



# WAS *ist* ERSCHÖPFUNG?



Erschöpfung bedeutet, dass Körper und Nervensystem überlastet sind. Das zeigt sich unterschiedlich: Müdigkeit, Gereiztheit, Antriebslosigkeit, Schlafprobleme oder Verspannungen.

**Wichtig:** Erschöpfung ist kein persönliches Versagen. Sie ist ein Signal, dass dein Körper mehr Erholung und Unterstützung braucht.

***Hinweis:** Dieses SOS-Programm ersetzt keine medizinische Behandlung. Wenn du das Gefühl hast, dass deine Erschöpfung dich stark einschränkt, suche bitte ärztliche oder therapeutische Hilfe.*

# ICH BIN KATHARINA



Seit vielen Jahren begleite ich Menschen mit Stress und Erschöpfung dabei, die Signale ihres Körpers früher wahrzunehmen und wieder mehr Ruhe, Klarheit und Stabilität im Alltag zu finden.

Mein Hintergrund als Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin, Ernährungsberaterin und Coach verbindet körperorientiertes Wissen mit einem ganzheitlichen Blick auf Stressregulation, Nervensystem und Gesundheit.

Ich weiß, wie schnell Menschen lernen, über ihre eigenen Grenzen hinwegzugehen und Körpersignale zu ignorieren. Genau deshalb geht es in meiner Arbeit nicht um noch mehr Druck oder Selbstoptimierung, sondern darum, den eigenen Körper wieder besser zu verstehen und Schritt für Schritt mehr Balance in den Alltag zu bringen.

# 01. SOFORTHILFE IM AKUTFALL

3 schnelle Wege zurück zu dir

## Atme dich frei

**Warum:** Ein längerer Ausatem beruhigt dein Nervensystem und reduziert Stresshormone.

**So geht's:** Atme 4 Sekunden tief ein, halte den Atem 2 Sekunden, atme 6 Sekunden langsam aus. Wiederhole 5-mal.

**Aha-Effekt:** Dein Herzschlag wird ruhiger, dein Kopf klarer – in weniger als 2 Minuten.

In 2 Minuten machbar

Augen schließen, 5 Atemrunden – sofort mehr Ruhe.

# 01. SOFORTHILFE IM AKUTFALL



*3 schnelle Wege zurück zu dir*

## **Musik bewegen**

**Warum:** Bewegung zu Musik setzt Endorphine frei und baut Spannungen ab

**So geht's:** Spiele einen Lieblingssong und bewege dich dazu – egal ob tanzen, wippen oder schütteln.

**Aha-Effekt:** Schon 1 Lied kann deine Stimmung heben wie ein kleiner Neustart.

In 5 Minuten machbar

Ein Song, ein Tanz – Stimmung rauf, Stress runter.

# 01. SOFORTHILFE IM AKUTFALL

*3 schnelle Wege zurück zu dir*

## **Kältereiz nutzen**

**Warum:** Kälte bringt dein Gehirn sofort ins Hier und Jetzt und unterbricht Grübelschleifen.

**So geht's:** Lass kaltes Wasser über deine Handgelenke laufen oder erfrische dein Gesicht kurz.

**Aha-Effekt:** Ein Mini-Schock für den Körper – und dein Kopf fühlt sich danach spürbar klarer an.



Für unterwegs

Einfach am Waschbecken oder mit Wasser aus der Trinkflasche möglich.

# KLEINE REFLEXION

*komm dir selbst näher*



*Frage dich:*



*Was gibt mir Energie – und was raubt mir Energie?*



*Schreibe spontan jeweils 2–3 Dinge auf.*



*Sofort umsetzbar*



*Stift + Zettel, 3 Minuten – Klarheit über deine Energiequellen.*



## O2. MINI-PAUSEN IM ALLTAG

### **Natur-Tankstelle**

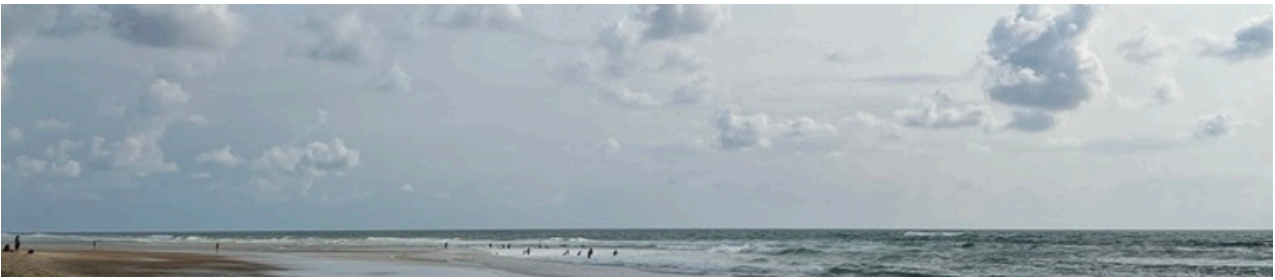
**Warum:** Grüntöne und Naturgeräusche wirken nachweislich stressreduzierend und senken den Blutdruck.

**So geht's:** Mindestens 5 Minuten rausgehen in die Natur und bewusst auf Farben, Geräusche und Gerüche achten.

**Aha-Effekt:** Dein Gehirn schaltet messbar in einen Entspannungsmodus.

Für unterwegs

Schon 5 Minuten wirken. Optimal sind 20 Minuten – und 2 Stunden pro Woche machen langfristig den Unterschied.



## O2. MINI-PAUSEN IM ALLTAG

### Düfte nutzen

**Warum:** Ätherische Öle wirken direkt über das limbische System im Gehirn – dort, wo Emotionen und Stressregulation stattfinden. Unterschiedliche Düfte haben verschiedene Effekte:

**Zitrusöle** (z. B. Orange, Zitrone, Bergamotte): aktiviert & macht klarer

**Pfefferminze:** kühlend & konzentrationsfördernd

**Lavendel:** beruhigend & entspannend

**So geht's:** Ein Tropfen Öl auf ein Taschentuch geben und bewusst einatmen. Oder nutze fertige Duftroller für unterwegs: einfach in die Handtasche stecken und bei Bedarf auf Handgelenk oder Schläfen auftragen.

**Aha-Effekt:** Du kannst je nach Situation den passenden Duft wählen – belebend (Zitrus, Pfefferminz) oder beruhigend (Lavendel). Viele Menschen merken die Wirkung innerhalb weniger Sekunden.

Für unterwegs

SOS-Duftroller in der Handtasche – sofortige Mini-Hilfe, wo immer du bist.



## O2. MINI-PAUSEN IM ALLTAG

### Mikro-Stretch

**Warum:** Eine aufrechte Haltung signalisiert Sicherheit ans Nervensystem und öffnet die Atmung.

**So geht's:** Arme weit öffnen, Brustkorb aufrichten, tief ein- und ausatmen.

**Aha-Effekt:** Sofort mehr Raum im Körper – und auch mental.

In 1 Minute machbar

Einmal strecken, tief atmen – Reset für den ganzen Körper.

# 03. ERNÄHRUNG ALS ENERGIE-BOOSTER

## Omega-3 für Konzentration & Balance

**Warum:** Omega-3 unterstützt Gehirn, Nervensystem und mentale Belastbarkeit.

**So geht's:** Walnüsse, Leinöl, Chiasamen oder fetter Fisch können helfen, dein Nervensystem im Alltag zu unterstützen.

**Aha-Effekt:** Viele merken mehr Fokus und innere Stabilität, wenn der Körper konstant versorgt ist.



## FÜR DEN ALLTAG

- *Eine Handvoll Nüsse oder Samen täglich*
- *Leinöl ins Dressing oder Müsli*
- *1–2 Fischmahlzeiten pro Woche oder Algenöl als Alternative*

# ERNÄHRUNG ALS ENERGIE- BOOSTER

## Mandeln für Zellschutz & Sättigung

**Warum:** Mandeln enthalten reichlich Vitamin E, das deine Zellen vor oxidativem Stress schützt. Dazu liefern sie gesunde Fette, Eiweiß und Ballaststoffe – diese Kombi stabilisiert den Blutzuckerspiegel und sorgt für ein längeres Sättigungsgefühl.

**So geht's:** Eine kleine Handvoll (ca. 20–25 g) als Snack oder ins Müsli.

**Aha-Effekt:** Mandeln helfen nicht nur den Zellen, sondern auch, Heißhunger-Attacken zu vermeiden und dein Energielevel stabil zu halten.



## ALLTAGSTIPP

*Eine kleine Portion in die Brotbox oder als Topping über den Salat.*

# ERNÄHRUNG ALS ENERGIE- BOOSTER

## Wasser vor Kaffee oder Tee

**Warum:** Schon 2 % Flüssigkeitsverlust senken Konzentration & Leistungsfähigkeit. Wasser stabilisiert den Kreislauf – Kaffee wirkt danach besser.

**So geht's:** Vor jedem Kaffee/Tee ein Glas Wasser trinken.

**Aha-Effekt:** Mehr Energie, weniger Kopfschmerzen.



## INTEGRIERBAR

*Stell morgens ein Glas Wasser direkt neben die Kaffeemaschine.*

# BONUS:

## VAGUSNERV AKTIVIEREN

*innere Ruhe auf Knopfdruck*

Dein Vagusnerv ist der Hauptnerv des Parasympathikus – also deines Entspannungs- und Regenerationssystems. Wenn du ihn stimulierst, schaltet dein Körper von Stress („Fight or Flight“) auf Ruhe („Rest and Digest“) um.

### **Summen oder Singen**

**Warum:** Die Vibration beim Summen oder Singen stimuliert den Vagusnerv über Kehlkopf und Atemwege.

**So geht's:** Summ dir eine Melodie oder sing laut mit deinem Lieblingslied mit. Schon 1–2 Minuten reichen.

**Aha-Effekt:** Dein Körper fährt runter, der Puls sinkt, dein Kopf wird ruhiger.

### **Extra: Verlängertes Ausatmen**

Falls du dich erinnerst: Das hast du schon bei der Atemübung im SOS-Teil kennengelernt. Jedes verlängerte Ausatmen aktiviert den Vagusnerv zusätzlich.

*In 2 Minuten machbar*

*Summen → Vibration = Entspannung*

[www.katharinawinner.de](http://www.katharinawinner.de)



# DEIN *nächster* SCHRITT

Dieses **SOS-Programm** ist ein erster Impuls. Manchmal reicht schon ein kleiner Anstoß – manchmal wünschst du dir mehr Begleitung auf deinem Weg.

**Wenn du dir Unterstützung** wünschst, melde dich gern bei mir.

Für weitere Impulse, Inspiration und konkrete Tipps folge mir auf Instagram, schau in meinen Blog oder besuche meine Website.

Manchmal reicht ein kleiner Impuls. Manchmal hilft Begleitung dabei, schneller wieder klarer zu sehen.

## Wichtig zum Schluss

Diese kleinen SOS-Impulse wirken schon, wenn du sie einmal ausprobierst.

Ihre wahre Kraft entfalten sie, wenn du sie regelmäßig einsetzt – im Alltag, zwischendurch, immer dann, wenn du merkst, dass deine Energie sinkt.

**Genau diese Kleinigkeiten machen den Unterschied: sofort für dein Wohlbefinden – und langfristig für deine Gesundheit.**

