

SOS- Toolbox

bei Überreizung & Erschöpfung



von Anna-Maria Köstler

IN WENIGEN MINUTEN MEHR RUHE & STABILITÄT

Kennst Du das?

.... Du stehst im Supermarkt, eigentlich wolltest du nur kurz Milch holen, aber während du vor dem Kühlregal stehst, passiert es: das **grelle Licht** über dir an der Decke scheint plötzlich nicht mehr nur zu flackern, sondern blendet dich regelrecht in deinen Augen.

Das Surren der Kühltruhen, das du sonst meistens ignorieren kannst, schwillt mit dem Piepsen der Kasse an zu einem **dröhnenden Chor**, der jeden klaren Gedanken in deinem Kopf unmöglich macht.

Hinter dir lässt ein Kind sein Spielzeug auf den harten Boden fallen und das Geräusch lässt dich erschrocken zucken.

Und dann ist da dieser **Geruch**. Irgendjemand in deiner Nähe trägt ein schweres, süßliches Parfum, welches sich mit dem **chemisch-beißenden Duft** von Reinigungsmitteln vom Boden vermischt.

Kennst Du das?

*Du bemerkst, wie sich langsam aber sicher **Kopfschmerzen** anbahnen. Dein Atem wird flacher.*

Du schaust dich zweifelnd um. Die Menschen um dich herum lachen, telefonieren oder unterhalten sich entspannt und lautstark. Für alle anderen scheint all das hier "normal" zu sein.

Doch für dich nicht.

*Denn in deinem Innersten schreit alles **"STOPP"**.*

*Du fühlst dich, als würdest du keine Luft mehr bekommen. Irgendwie schwach. Zu empfindlich. Falsch. Nicht wie gemacht für diese Welt.
Und du weißt nur eines: du musst hier raus. ...*

Für die meisten Menschen ist einkaufen eine Belanglosigkeit. Doch für dich fühlt sich das wahrscheinlich wie das Erklimmen eines sehr hohen Berggipfels an – kräftezehrend und erschöpfend.

Kennst Du das?

Ich weiss, wie das ist und kenne auch nur zu gut die Gedanken und Empfindungen, die in solchen oder ähnlichen Momenten präsent sind.

Daher möchte ich, dass du genau jetzt die folgenden Worte laut (oder leise) aussprichst:

Ich bin nicht „zu empfindlich“.

Ich bin nicht “schwach”.

Ich bin nicht “falsch”.

Denn tatsächlich geht es 15 bis 20 % aller Menschen ganz genauso wie dir und mir.

Unser (Nerven-)System ist ein hochpräzises und feines Messinstrument in einer Welt, die viel zu oft mit dem Vorschlaghammer arbeitet. Logisch, dass wir da manchmal überfordert oder erschöpft sind. Und uns “anders” fühlen.

Genau deshalb habe ich diese SOS-Toolbox zusammengestellt.

Für Dich, wenn...

Diese Übungen sollen dein **Anker** sein, wenn die Wellen des Alltags über dir zusammenschlagen.

Deine **ganz persönliche SOS-Toolbox** für die Momente, in denen der Rest der Welt die Lautstärke und die Geschwindigkeit auf Anschlag gedreht hat.

Dann brauchst Du keine große Erklärung oder lange Programme. Sondern schnelle Hilfen.

Das weiß ich aus eigener Erfahrung.

Mit diesen 7 Techniken bekommst Du genau das.
Jede dauert **nur wenige Minuten**.

Du kannst jede für sich einzeln üben oder kombinieren, so wie es gerade für Dich passt.

*Von Herzen,
Anna-Maria*

Wer ich bin und warum ich dich verstehe



Mein Name ist Anna-Maria Köstler.

Was du gerade in der Supermarkt-Szene gelesen hast, ist kein fiktives Beispiel.

Es war jahrelang mein Leben.

Ich weiß, wie es ist, wenn die Welt ständig „zu viel“ ist. Ich kenne das Gefühl, am Ende des Tages nur noch in einem abgedunkelten, stillen Raum liegen zu wollen, weil sich alles andere nach „zu viel“ anfühlt.

Wer ich bin und warum ich dich verstehe

Lange Zeit dachte ich, ich sei einfach nicht „belastbar“ genug und dass ich mich einfach nur mehr anstrengen oder anpassen müsste. Diese Ansicht und mein Weg hat mich auf direktem Wege in einen Burnout und schwere Depressionen geführt.

Heute weiß ich: Das Problem war nicht meine Feinfühligkeit. Es war das **fehlende Wissen** darüber, damit gut (für mich) und gut mit mir umzugehen.

Und genau hier kommt unser **Nervensystem** ins Spiel. Denn wir können (wieder) lernen, uns selbst zu regulieren, zu beruhigen oder zu aktivieren.

Als zertifizierte Yogalehrerin und Coach lebe ich heute meine Berufung, feinfühlig Menschen wie dich aus der fremdbestimmten Erschöpfung zurück in ein **selbstbestimmtes Leben in Stabilität, Klarheit und Präsenz** zu begleiten.

Wer ich bin und warum ich dich verstehe

Warum ich die Richtige an deiner Seite bin:

- 1) Fundierte Expertise: Meine Arbeit basiert auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen im Bereich der Nervensystem-Regulation. Ich erkläre dir nicht nur, was du tun kannst, sondern auch, warum es funktioniert und was in deinem Körper passiert.
- 2) Gelebte Erfahrung: Alles, was ich lehre, ist vielfach erprobt – an mir selbst und in der Begleitung zahlreicher Kunden über mehrere Jahre hinweg.
- 3) Ganzheitlicher Ansatz: In meiner Arbeit verbinde ich sanftes und stärkendes somatisches Yoga, ausgewählte Atemtechniken und Methoden der Tiefenentspannung, sowie Coaching-Elemente.
- 4) Fokus auf Nachhaltigkeit: Es geht mir nicht um schnelle Pflaster, sondern um das langfristige zurück-gewinnen deiner Lebensfreude. Lass uns deine Sinnlichkeit und Weiblichkeit ehren, statt sie (weiterhin) zu unterdrücken.

Deine Transformation

Du musst das nicht alleine schaffen.

Ich zeige dir, wie du dein hochpräzises Messinstrument – dein Nervensystem – so “einstellst”, dass du das Leben in dieser Welt wieder genießen kannst. Tauch vertrauensvoll ein in dein gefühlsvolles so-sein, statt es weiterhin nur „auszuhalten“ oder weiterhin zu “funktionieren”.

Wir holen dich jetzt gemeinsam da raus.

Aus dem ohnmächtigen Gefühl des “ausgeliefert seins” und dem Kontrollverlust im Aussen.

Und kreieren in dir ein gestärktes Gefühl der inneren Sicherheit und Verbundenheit.

Deine Transformation

Alle diese kleinen Alltags-tauglichen Übungen
"wappnen" dich für die kommenden
herausfordernden Momenten – wie den nächsten
Supermarkt-Besuch.

*Es geht nicht darum, "perfekt" zu atmen oder
Dich "richtig" zu bewegen.*

*Es geht darum, Deinem Nervensystem
einfache, klare Signale zu senden:*

***"Du bist (hier) sicher.
Du hast die Kontrolle.
Du reagierst bewusst."***

Übersicht

Sanfte Bewegungen

In deinem Körper verankern.

5

Gehmeditation

Ankommen im Hier und Jetzt.

11

Bienensummen

Vagusnerv aktivieren.

9

Box-Atmung

Im Aussen Orientierung finden.

11

3 Mini-Hacks

Weitere einfache Tools.

13

Sanfte Bewegungen



Alle Übungen* sind im Stehen oder Sitzen möglich.

*bis auf die Gehmeditation logischerweise ;)

DRUCK & GEGENDRUCK



Bringe deine Handflächen vor deinem Herz aufeinander.

Baue einen leichten Druck zwischen deinen Händen auf.

Beweg die aufeinander gelegten Hände nun von einer Seite zur anderen und wieder zurück.

AUS DER "ERSTARRUNG" LÖSEN



2

Hebe deine Arme seitlich über den Kopf nach oben.

Lass sie seitlich neben dir auch wieder sinken.

Halte deinen Blick entweder geradeaus nach vorne gerichtet oder hebe und senke deinen Kopf nach oben und unten.

Optional: Verbinde die Bewegung mit deinem Atem

KONTAKT HERSTELLEN



Beginne deine Hände zu "kneten". Verschränke dafür zunächst ein paar Mal deine Hände und löse die Finger, während Deine Handflächen zusammen bleiben. Dann beginne an einer Hand jeden einzelnen Finger zu "kneten" – ein Wechsel aus umschließen und wieder lösen.

Option "Mini Bodyscan" (oben rechts): wandere den Arm entlang nach oben und unten. Benenne jeden Bereich (linkes Handgelenk, Unterarm, ... , Schultergelenk, ... , Handgelenk)

WIPPEN / SANFTES SCHÜTTELN



Wenn du stehst, verlagere dein Gewicht von einem Fuß auf den anderen. / Wenn du sitzt, verlagere dein Gewicht von einem Sitzbeinhöcker auf den anderen.

Lass den Oberkörper und deine Arme leicht mitschwingen.

Option im Stand: komm in ein leichtes auf- und ab-wippen mit deinen Füßen und Beinen. Lass die Bewegung sich nach und nach auf den gesamten Körper ausbreiten.

Darum wirkt es



Stress setzt sich – einfach gesagt – im Körper als Muskelspannung fest. Wenn wir in Anspannung „erstarren“, bleibt das Nervensystem im Alarmmodus. Es erkennt auch dann noch Anspannung, wenn die Situation, in der sie entstanden ist, längst schon wieder vorbei ist.

Durch aktive Bewegungen wie Drücken oder Schütteln kann sich diese Spannung abbauen oder entladen – wie ein Knoten, der sich löst. Vergleichbar mit einem Hund, der sich nach einer Stress-Erfahrung („Gefahr“) ausschüttelt. Das Nervensystem erkennt „weniger“ Anspannung und dann sind wir tatsächlich auch weniger angespannt.

Der (reale, spürbare) Kontakt zu deinem Körper oder zum Boden signalisiert Stabilität und Erdung. Ein weiteres Zeichen für „Sicherheit“ für dein Nervensystem – eine wichtige Voraussetzung, um leichter zur Ruhe zu kommen.

Gehmeditation



5

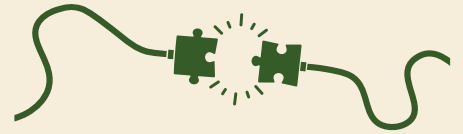
VOM KOPF IN DEN KÖRPER

Gehe ganz bewusst und langsam, Schritt für Schritt.

Nimm wahr, wie dein Fuß den Kontakt zum Boden bei jedem Schritt herstellt und für einen kurzen Moment löst, wieder herstellt und wieder löst, usw.

Optionen: mit dem Atem verbinden (1 Schritt = 1 Atemzug), barfuß laufen, leise für Dich ein Mantra mit jedem Schritt aufsagen „z.B. Hier – Jetzt“ oder „Ich – bin“

Darum wirkt es



Überreizung (durch einen stressigen Alltag, Feinfühligkeit oder intensive Erlebnisse) "trennt" viele Menschen von ihrem Körper.

Sie bleiben entweder „im Kopf hängen“, spüren sich und ihren Körper also nicht mehr wirklich.

Oder ihr System hat sich unbemerkt komplett heruntergefahren und sie sind "eingefroren" (wie betäubt) – ein Prozess, der nicht willentlich/mental gesteuert oder gestoppt werden kann.

Gehen ist eine der natürlichsten Bewegungen und verbindet uns sofort mit dem Hier und Jetzt.

Durch die bewusste Wahrnehmung des Bodenkontakts wird Dein Körper zudem geerdet – ein weitere Signal für dein Nervensystem für Sicherheit.



Bienensummen



6

DEN RESET-KNOPF DRÜCKEN

Leg deine beiden Hände über deine Ohren,
Schließe den Mund, atme durch die Nase ein.

Atme mit geschlossenem Mund summend auf „Hmmm“ aus,
(so wie das beständige Summen einer Biene).

Wiederhole diese Technik mehrere Atemzüge lang.

Darum wirkt es



Das Summen erzeugt Vibrationen im Brustkorb, Kopf und Gesicht.

Diese Vibration wirkt wie eine sanfte innere Massage (auch für Deine Bauchorgane) und beruhigt so das Nervensystem.

Ein Teil davon sitzt nämlich im Bauchraum. Und besitzt eine direkte Verbindung zum Gehirn (genau, der Vagusnerv).

Wissenschaftlich belegt: Studien zeigen nachweislich, dass Summen die Herzfrequenz senkt und die Gehirnwellen in einen ruhigeren Rhythmus bringt.

Besonders bei starker innerer Unruhe, in turbulenten Zeiten oder dem berüchtigten Gedankenkarussell wirkt das Summen wie ein „Reset-Knopf“.

Ähnliches passiert auch, wenn wir Singen.

Box-Atmung



7

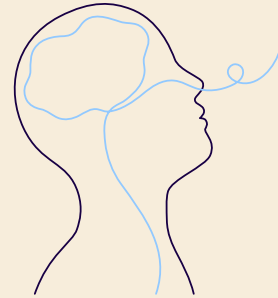
KOHÄRENZ IM INNEN & AUSSEN

Such dir ein Viereck in deiner Nähe (z.B. ein Fenster oder einen Türrahmen)

Atme ein, während du gedanklich eine Linie entlangfährst, dann atme "während" der nächsten Linie aus. Mach so weiter, bis Du das Viereck mit deinen Augen komplett "umrandet" hast.

"Umrande" das Viereck insgesamt 4-5x.

Darum wirkt es



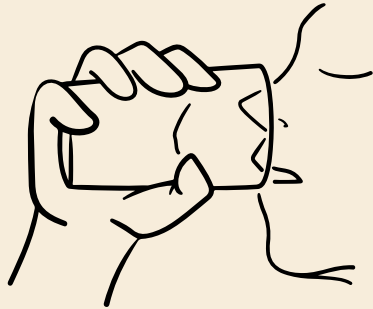
Unsere Atmung ist direkt mit dem Nervensystem verbunden. Und zum Glück ist es keine Einbahnstraße, sondern ein Weg, den man in beide Richtungen gehen kann.

Ein gleichmäßiger Atemrhythmus (= sog. Kohärenz) aktiviert den sog. Parasympathikus („Entspannungsnerv“) und signalisiert deinem Körper: „Gefahr vorbei – du bist sicher.“

Das Viereck als visueller Fokus verhindert, dass deine Gedanken abschweifen und gibt dir (zusätzliche) Orientierung.

Gerade hochsensible oder erschöpfte Menschen brauchen oft eine äußere Struktur, um sich besser fokussieren zu können.

3 weitere kleine Tools



Trinke einen Schluck (z.B. Wasser oder Tee)

= Schlucken unterbricht den
"Freeze"-Zustand für einen
kleinen Moment

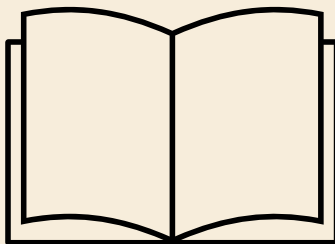
*("Ich kann mich selbst da
raus holen.")*



Lasse kaltes Wasser über deine Hände laufen

= Realer, sensorischer Reiz
stoppt (Negativ-)
Gedanken oder Grübeln

*("Okay, gerade bin ich hier.
Und hier ist alles okay.")*



**Betrachte nacheinander 3
Gegenstände** um Dich herum,
nenne ihre Farbe, Form und den
Namen des Gegenstands

= Verankert Dich in dem Raum,
in dem Du bist/Deiner
Umgebung

*("Okay, meine Umgebung ist
sicher. Ich bin sicher.")*

So könnte es weiter gehen

Die Übungen in diesem SOS-Leitfaden sind deine ersten kleinen Schritte, um dich "besser" durch deinen Alltag navigieren zu können.

Aber vielleicht spürst du, dass da noch mehr ist.

Dass du dir eine Begleitung wünschst, die nicht nur die Tools kennt, sondern dich in deiner Ganzheit wirklich sieht und versteht. So wie du wirklich bist.

Stell dir vor, wie es wäre, wenn...

...du morgens aufwachst und dich sicher mit dir und in deinem Körper fühlst, egal was der Tag so mit sich bringt.

...du deine Feinfühligkeit nicht mehr als Last, sondern als deine größte Gabe erlebst.

...du selbstbestimmt und flexibel auf Reize reagierst, anstatt ständig in wildem Wechsel zwischen "aus" und "an" hin und her zu springen.

So könnte es weiter gehen

Genau dabei unterstütze ich feinfühlig Frauen wie dich in meiner 1:1 Begleitung.

Wir bleiben nicht an der Oberfläche, sondern gehen tiefer – wir arbeiten an der Wurzel und schaffen eine stabile Basis für deine Nervensystem-Regulation.

Ich lade dich von Herzen zu einem **kostenlosen** und **unverbindlichen Kennenlerngespräch** ein.

In diesen 20 Minuten nehme ich mir **Zeit nur für dich**.

- *Wir schauen uns deine aktuelle Situation an: Wo stößt du gerade an deinen Grenzen? Was beschäftigt dich?*
- *Ich gebe dir einen ersten individuellen Impuls, was dein Nervensystem jetzt am dringendsten braucht.*
- *Wir klären, wie unsere gemeinsame Reise für dich aussehen könnte – aus der Erschöpfung, in deine volle (Lebens)Kraft.*

Dein nächster Schritt

Sichere dir hier deinen Termin



Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und
deine Geschichte zu hören.

*Von Herzen,
Anna-Maria*





Von Herzen für Dich

by Anna-Maria Köstler

HOLISTISCHER YOGACOACH FÜR HOCHSENSIBLE FRAUEN

[ZU MEINER HOMEPAGE](#)

**Urheberrechte ©
Anna-Maria Köstler (2026)**

Die in diesem pdf veröffentlichten Inhalte, Werke und bereitgestellten Informationen unterliegen dem deutschen Urheberrecht.

Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet.

Solltest Du trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitte ich um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Inhalte umgehend entfernen.

Kontaktmöglichkeiten:

+49 (0)151 / 42066621
www.annamariakoestler.de

