

## Der 7-Minuten-Reset

Diese kurze Audio-Trance ist kein Training und keine Technik, die du „richtig machen“ musst. Sie ist ein erster Reset für dein Nervensystem – ein Moment, in dem dein Körper wieder erlebt, wie sich Ruhe anfühlen kann.

---

### So nutzt du den 7-Minuten-Reset optimal

Höre das Audio im Sitzen oder Liegen, so wie es für dich gerade angenehm ist. Nutze Kopfhörer, wenn möglich – es ist aber kein Muss. Schließe währenddessen die Augen und erlaube deinem Körper, nichts leisten zu müssen. Es reicht, wenn du einfach zuhörst.

---

### Wichtig zu wissen

Wenn sich die Wirkung subtil anfühlt, ist das völlig ausreichend. Ein Reset muss sich nicht spektakulär anfühlen, um wirksam zu sein. Dein Nervensystem arbeitet leise. Du kannst das Audio ein- bis zweimal täglich hören oder immer dann, wenn du merkst, dass dein innerer Alarm wieder aktiver wird.

---

## Der kleine Anker für den Alltag

Wenn du im Audio einen körperlichen Anker gesetzt hast (zum Beispiel die Hand auf dem Brustkorb oder Daumen und Zeigefinger leicht zusammen), kannst du diese Berührung auch im Alltag kurz nutzen. Oft genügt ein Atemzug, damit dein System sich erinnert.

---

## Und noch etwas Beruhigendes zum Schluss

Innere Unruhe ist kein Zeichen dafür, dass mit dir etwas nicht stimmt. Sie ist häufig ein Hinweis auf ein Nervensystem, das **zu lange im Alarmmodus** war.

Und genau das lässt sich Schritt für Schritt wieder regulieren.