01 / DAS ANGEBOT

Das Be You Protokoll.

Klarheit von innen heraus.
Ein 7-Wochen-Rekalibrationsprotokoll für Selbstständige: vom ständigen Bewältigen zu mehr Autonomie und bewusstem Aufbau.

7 Wochen · 7 Einzeltermine à 2 Stunden · 3 Plätze pro Durchgang

Für wen ist das Programm?

Für Selbstständige, die bereits viel Wissen, Strategien oder äußere Struktur aufgebaut haben und trotzdem wiederholt unter Druck feststecken. Für Menschen, die ihre Reaktionen besser verstehen, sich selbst deutlicher wahrnehmen und neue Handlungsmöglichkeiten im Alltag üben möchten.

Woran du dein Anliegen erkennen könntest

Unklare oder aufgeschobene Entscheidungen; Schwierigkeiten, Nein zu sagen; Überaktivierung oder Rückzug; angst- oder wutgeprägte Reaktionen; wenig Kontakt zu eigenen Bedürfnissen. Vielleicht fehlt dir trotz viel Beschäftigung die Klarheit, ein verlässliches Tagesgeschäft aufzubauen und zu halten.

Worauf wir hinarbeiten

Mehr eigenständige Handlungsfähigkeit: Bedürfnisse wahrnehmen, Entscheidungen treffen und vertreten, Grenzen ausdrücken, Beziehungen bewusster gestalten und nach Belastung wieder Erholung ermöglichen. Dein heutiges Leben und deine Ziele geben die Richtung vor.

Was Rekalibrierung hier bedeutet

Vertraute Stressreaktionen erkennen und neue Reaktionsmöglichkeiten einüben, die besser zu deinen heutigen Anforderungen passen. Der Begriff beschreibt einen schrittweisen Lern- und Trainingsprozess, keinen medizinischen Reset oder eine garantierte Wiederherstellung des Nervensystems.

Die fünf Trainingsfelder unseres Ansatzes: **Informationsverarbeitung · emotionales Erleben · kognitive Flexibilität · sozialer Kontakt und Bindung · Integration.**

02 / DER ABLAUF

Sieben Sessions.

Jede Session verbindet mentale und körperliche Arbeit. Die Gewichtung, Übungen und Intensität werden an deine aktuelle Kapazität angepasst.

Session	Mentaler Anteil	Körperlicher Anteil
01 Orientierung & Regulation	Ampelmodell und Fenster der Toleranz als Orientierung kennenlernen. Eigene Frühzeichen und ein erstes Übungsfeld bestimmen.	Orientierung, Körperwahrnehmung und eine erste passende Atemübung.
02 Informations-verarbeitung	Situation, Bewertung und Reaktion unterscheiden; Aufmerksamkeit und Prioritäten im Alltag erkunden.	Aufmerksamkeit zwischen Umgebung und Körpersignalen bewegen.
03 Emotionales Erleben	Gefühle, Bedürfnisse und Handlungsimpulse unterscheiden; Raum für eigenes Erleben finden.	Kurze Wahrnehmungs- oder Meditationspraxis mit Pausen und äußeren Ankern.
04 Kognitive Flexibilität	Vertraute Schlussfolgerungen prüfen, Perspektiven wechseln und Handlungsalternativen entwickeln.	Mit Atem, Orientierung oder Bewegung den Umgang mit Anspannung erkunden.
05 Sozialer Kontakt & Bindung	Grenzen, eigene Wünsche und Beziehungsmuster betrachten; Bitten und Unterstützung erproben.	Zustimmung, Zögern und Abstand in angepassten Übungen wahrnehmen.
06 Integration	Wahrnehmung, Gefühle, Gedanken und Handeln aufeinander beziehen; Alltag und Tagesgeschäft gestalten.	Hilfreiche Übungen zu einer kurzen persönlichen Praxis verbinden.
07 Vertiefung & Weiterführung	Veränderungen reflektieren, individuelle Schwerpunkte vertiefen und nächste Schritte festlegen.	Bewährte Übungen festigen und für anspruchsvolle Alltagssituationen anpassen.

Die Reihenfolge ist ein gemeinsamer Rahmen, kein starres Stufenmodell. Fähigkeiten werden über mehrere Sessions hinweg weitergeübt. Konkrete Alltagsschritte vereinbaren wir nach jedem Termin gemeinsam.

03 / BEGLEITUNG & QUALITÄT

Vom Termin in den Alltag.

Verstehen, körperlich erproben und im eigenen Leben anwenden: Die Begleitung verbindet diese drei Ebenen.

Das ist enthalten

14 Stunden individuelle Begleitung in sieben wöchentlichen Einzelterminen.
Nach jeder Session: eine persönliche Zusammenfassung mit gemeinsam vereinbarten Actionsteps und Übungen.
Zwischen den Terminen: Chatbegleitung zur Umsetzung.
Onlinekurs: Material zum Nachschauen und Vertiefen, selbstständig oder auf gezielte Empfehlung.

Traumainformiert und integrativ

Belastende Erfahrungen und individuelle Grenzen werden berücksichtigt. Abläufe werden erklärt; Tempo und Übungen stimmen wir gemeinsam ab. Du kannst pausieren, Übungen verändern oder auslassen und entscheidest, was du erzählen möchtest. Gefühle werden nicht erzwungen.

Ampelmodell, Polyvagal-Theorie und Toleranzfenster sind Orientierungsmodelle, keine Diagnosen. Biografische Zusammenhänge prüfen wir als mögliche Erklärungen.

Woran wir Veränderung beobachten

An gemeinsam gewählten Alltagssituationen prüfen wir: Bemerkst du Überforderung früher? Werden Entscheidungen klarer? Gelingt es, Grenzen auszudrücken, anders zu reagieren und dich nach Belastung zu erholen? Wird dein Tagesgeschäft verlässlicher? Dein subjektives Erleben ergänzt diese Beobachtungen.

Dein Einstieg: kostenlos kennenlernen

30 Minuten für deine Situation, deine Ziele und ein erstes Kennenlernen.

Ablauf, Preis und weitere Details besprechen wir im Gespräch.

Kostenloses 30-Minuten-Erstgespräch buchen