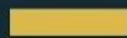




*Besser  
Runterkommen  
am Abend*



39 WEGE FÜR  
SCHNELLERE ENTSPANNUNG

Abends kommst du von der Arbeit zurück, du hast noch viele Dinge zu tun - aufräumen, kochen, Kinder ins Bett bringen und dabei möchtest du doch nur vom Tag entspannen. Du beginnst schon zu überlegen, was du am nächsten Tag alles zu tun hast und deine Gedanken kreisen darum, was du heute hättest anders machen können.

Du fühlst dich gestresst, nervös und unruhig. Doch es fällt dir so unglaublich schwer runterzufahren. Vielleicht versuchst du dich mit einem Spaziergang zu beruhigen, doch die Gedanken kreisen weiter.

Wieder zuhause beruhigst du deinen unruhigen Geist mit Süßigkeiten, einem Glas Wein oder Netflix. Irgendwann fällst du todmüde ins Bett und die Gedanken kreisen wieder, denn richtig runterfahren ist dir nicht gelungen.

Am nächsten Morgen bist du übermüdet und der Tag fängt schon unentspannt an.

Am Abend runterzukommen ist extrem wichtig, damit du fit bist für den nächsten Tag und vor allem, damit dein Körper eine Möglichkeit hat die ganzen Stresshormone loszuwerden.

Tagsüber lassen wir uns von viel Arbeit, Konflikten, Ansprüchen von uns selbst oder anderen, Lärm und schlechter Stimmung stressen. Unser Körper reagiert darauf, wie wenn er in Lebensgefahr wäre. Dies verändert den Hormonspiegel und es fällt schwer, Körper und Geist dann wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

In dieser Liste findest du 39 Wege, wie du Abends besser herunterfahren kannst. Wenn du abends zur Ruhe kommen kannst, wirst du automatisch besser schlafen können und den nächsten Tag frischer starten.

Probiere aus, was für dich am besten funktioniert und schreibe mir mehr darüber auf [goni@kopfentstricker.com](mailto:goni@kopfentstricker.com).

## Besser Runterkommen am Abend - 39 Wege

- Mache einen ausgiebigen Spaziergang, lenke dabei deine Gedanken darauf, wie sich der Boden unter den Füßen anfühlt und auf deine Umgebung.
- Mach Yoga Nidra
- Schreib ein Journal (wie ein Tagebuch, aber darüber wie du dich fühlst)
- Mach progressive Muskelrelaxation
- Koche dir dein Lieblingsessen
- Tanze
- Erstelle eine Runterkomm-Playlist mit Musik, welche du genießt
- Meditiere
- Nimm ein warmes Bad bei Kerzenlicht und ruhiger Musik
- Male Steine an
- Massiere dir selbst die Füße
- Mach Sport der dir Spass macht
- Hör auf dem Nachhauseweg oder beim Kinder ins Bett bringen Entspannungsmusik
- Verzichte auf Kaffee und Zucker
- Mache Atemübungen
- Bastle, handwerke oder gehe einer Handarbeit nach für 30 Minuten
- Höre einer Regen-App zu
- Überlege, ob du den ganzen Tag gegen etwas ankämpfst, was du nicht ändern kannst
- Starte ein Runterkomm-Ritual, zB eine Tasse Tee und höre deine Runterkomm-Playlist
- Lege dein Handy ab 20 Uhr weg
- Umarme deine\*n Partner\*in, deine Kinder oder Freunde
- Sag bewusst "Nein" und nimm dir Zeit für dich
- Stell dir eine in der Luft schwebende, liegende 8 vor. Lasse nun in Gedanken ein goldenes Licht dieser 8 folgen, am besten mit geschlossenen Augen
- Räume auf
- Iss dein Abendbrot langsam und bewusst

- Überlege dir, ob du heute noch Dinge vor hast, die keine hohe Priorität haben und lasse diese dann bewusst weg
- Singe
- Führe ein Dankbarkeitstagebuch
- Hör dir ein Hörbuch oder Hörspiel an
- Lege dich auf den Rücken, die Unterschenkel legst du auf einen Stuhl oder das Sofa, die Hände auf Herz und Bauch. Beobachte was passiert.
- Mach autogenes Training
- Verdampfe ätherisches Lavendelöl
- Dusche und stelle dir vor, wie das Wasser den Stress wegspült und neue Energie bringt
- Klopfe den Stress mit EFT weg
- Hab Sex oder befriedige dich selbst
- Mach eine Fantasiereise
- Schüttele deinen ganzen Körper aus und stelle dir dabei vor, wie der Stress abfällt
- Lies ein unaufregendes Buch
- Schreibe eine Liste von Dingen, die dir Energie spenden

Ich wünsche dir von Herzen viel Erholung mit dieser Liste. Auf [Kopfentstricker.com](http://Kopfentstricker.com) findest du viele weitere Inputs, Impulse und Infos zum Thema Runterkommen und gelassen bleiben.

*Deine Goni*

