



**LYNTHARIS**  
— HUMAN MEANING —

*Guide*

# Erholung & Balance.

7 geführte Übungen, um aus dem Dauerlauf auszusteigen  
und deine Energie zurückzuholen.

KOSTENLOSE LESEPROBE

*Bevor du beginnst*

## Warum Erholung?

Es gibt einen Unterschied zwischen «viel zu tun haben» und «am Limit sein». Der erste Zustand ist unangenehm, aber tragbar. Der zweite frisst sich langsam in alles hinein — Schlaf, Geduld, Freude an Dingen, die früher leichtfielen.

Die gute Nachricht: Erholung ist kein Zufall und kein Luxus, den du dir erst «verdienen» musst. Sie ist eine Fähigkeit — und wie jede Fähigkeit lässt sie sich gezielt trainieren, sobald du weißt, wo bei dir persönlich die Lecks sind.

*Belastung ist nicht das Problem. Das Problem ist, wenn Belastung nie auf Erholung trifft.*

Dieser Guide ersetzt keine medizinische oder psychologische Behandlung. Er ist ein Selbstreflexions-Impuls auf Basis anerkannter Themenfelder der Stressforschung — Anspannung, Körpersignale, Erholung. Wenn körperliche Beschwerden, anhaltende Erschöpfung oder eine gedrückte Stimmung schon länger andauern, sprich zusätzlich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

### Wie du mit diesem Guide arbeitest

Nimm dir für jede Übung 15 bis 30 Minuten ungestörte Zeit — im Idealfall an einem Ort, an dem du gerade nicht «funktionieren» musst. Schreib ehrlich, nicht diszipliniert. Es geht nicht darum, gut abzuschneiden, sondern darum, zu sehen, was tatsächlich los ist.

Die sieben Übungen bauen aufeinander auf. Am Ende hältst du eine ehrliche Bilanz deiner Belastung in den Händen — und einen konkreten Plan, wie du wieder mehr Energie zurückgewinnst, als du verlierst.

## 01

## Dein Belastungs-Barometer

Lies die folgende Liste langsam durch. Markiere *ohne lange nachzudenken* alles, was dir gerade bekannt vorkommt — egal ob es dich einmal die Woche oder jeden Tag betrifft.

|                                |                                 |                               |                                     |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| Grübeln vor dem<br>Einschlafen | Kurze Zündschnur                | Verspannter Nacken            | Nie richtig «fertig»                |
| .....                          | .....                           | .....                         | .....                               |
| Konzentration fällt<br>schwer  | Energie erst abends             | Freude fühlt sich flach<br>an | Ständig Kaffee nötig                |
| .....                          | .....                           | .....                         | .....                               |
| Sonntagabend-Unruhe            | Kopfschmerzen häufiger          | Ungeduld mit<br>Nahestehenden | Schlaf, aber nicht<br>erholsam      |
| .....                          | .....                           | .....                         | .....                               |
| Zu müde für Hobbys             | Alles fühlt sich<br>dringend an | Magen macht mit               | Pausen fühlen sich<br>«verboten» an |
| .....                          | .....                           | .....                         | .....                               |

## Deine eigenen Worte

Fehlt ein Signal, das du bei dir kennst? Notiere es hier — Körper, Kopf oder Stimmung:

---

---

---

*Tipp: Zähl am Ende deine Markierungen nicht — es geht nicht um eine Punktzahl, sondern darum, das Muster zu sehen.*



## Gefällt dir der Anfang?

Der vollständige Guide führt dich durch alle 7 Übungen — vom Belastungs-Barometer über deine Energie-Bilanz bis zu deinem persönlichen Erholungs-Portfolio.

*Hol dir den kompletten Guide auf [lyntharis.com](https://lyntharis.com) — und finde deinen Weg zurück zur Balance.*

[lyntharis.com/#downloads](https://lyntharis.com/#downloads)