

# 5-Minuten-Protokoll bei Überreizung

**Ziel:** In 5 Minuten vom Alarm in Richtung Sicherheit – freundlich, klar, effektiv. Du kannst die Schritte einzeln nutzen oder nacheinander wie ein Mini-Ritual.

---

## Vorbereitung (optional)

- ☒ Lieblings-Satz-Anker notieren (z. B. „Ich bin sicher. Ich darf langsam.“)
  - ☒ Igelball / kaltes Wasser griffbereit
  - ☒ Timer am Handy: 60 Sek.
- 

## Minute 1 – Stoppschild

**Tun:** 3 ruhige Atemzüge. Beim Ausatmen länger als beim Einatmen. Blick in die Weite (Fenster/Horizont) oder auf einen entfernten Punkt. **Leiser Satz:** „Ich halte kurz an. Ich bin hier.“ **Warum:** Weitblick + Atem signalisieren deinem System: *keine unmittelbare Gefahr*.

**Mini-Check:** - ☒ Atmung spürbar langsamer - ☒ Schultern 1 cm tiefer

---

## Minute 2 – Sensor-Reset

**Tun (eine Option wählen):** - Kaltes Wasser über die Handgelenke **oder** - Igelball / Noppen in der Hand rollen **oder** - Kühlakku kurz an den Nacken **Fokus-Satz:** „Kalt. Prickelnd. Hier.“ **Warum:** Ein klarer, kontrollierter Sinnesreiz überschreibt Reizflut und holt dich ins Jetzt.

---

## Minute 3 – Micro-Move

**Tun:** 60 Sekunden langsam gehen (z. B. Treppe rauf/runter). Kiefer lösen, Schultern kreisen. **Rhythmus:** Einatmen 4 Schritte – Ausatmen 6 Schritte. **Warum:** Bewegung baut Adrenalin ab; die Wut bekommt einen Ausgang.

---

## Minute 4 – Satz-Anker

**Wähle 1–2 Sätze, flüstere sie 3×:** - „Ich bin sicher. Ich kann später reagieren.“ - „Ich darf mir Zeit nehmen.“ - „Erst regulieren, dann reagieren.“ - „Ich entscheide in Ruhe.“ **Warum:** Sprache lenkt Aufmerksamkeit und Nervensystem.

---

## Minute 5 – Grenze light

**Ziel:** Eine **kleine, klare Bitte** statt späterer Über-Grenze. **Formel:** *Bedarf + Zeitfenster + nächster Schritt + Wertschätzung.*

### Beispielsätze nach Kontext

#### *Business – Kund:in / Projekt*

- „Das ist gerade viel Input. Ich sortiere das bis **15:30** und sende dir eine klare Empfehlung.“
- „Für eine gute Antwort brauche ich 10 Minuten Fokus. **Dann** bekommst du von mir die nächsten drei Schritte.“
- „Ich möchte das sauber lösen. Lass uns **morgen um 10:00** 15 Minuten dafür reservieren.“

#### *Business – Team / Meeting*

- „Ich bin gerade am Limit. Bitte 5 Minuten Pause, dann entscheiden wir.“
- „Ich notiere das kurz und komme **gleich im Anschluss** mit einem Vorschlag zurück.“

#### *Privat – Partner:in / Familie*

- „Ich bin überreizt und will dir fair zuhören. Gib mir **10 Minuten**, dann bin ich wieder da.“
- „Das Thema ist mir wichtig. Lass uns **heute um 19:30** in Ruhe sprechen.“

#### *Privat – Kind (altersgerecht)*

- „Mein Kopf ist laut. **2 Minuten** Pause, dann höre ich dir zu.“
- „Ich atme kurz. Danach bauen wir weiter.“

#### *Öffentlicher Raum / Dienstleistung*

- „Das ist mir gerade zu viel Geräusch. Ich trete kurz raus und komme **gleich** wieder.“
- „Einen Moment bitte, ich brauche **60 Sekunden**, dann beantworte ich die Frage.“

#### *Digital (Chat/Email – kurze Variante)*

- „Danke für die Nachricht. Ich melde mich **heute bis 15:30** mit einer Lösung.“
- „Ich schaue es mir in Ruhe an und komme **spätestens morgen Vormittag** zurück.“

**Wertschätzungs-Endungen (optional):** - „Danke für dein Verständnis.“ - „Mir ist eine gute Lösung wichtig, deshalb nehme ich mir kurz Zeit.“

---

## Notfall-Variante (60 Sekunden gesamt)

- 1) 3 tiefe Atemzüge + Blick in die Weite (20 s)
- 2) Kaltes Wasser / Igelball (20 s)
- 3) **Ein** Satz-Anker + **eine** Grenze light (20 s) > Beispiel: „Ich bin sicher. Ich melde mich um **15:30** mit der Antwort. Danke für dein Verständnis.“

---

## Nachsorge (Welle abgeklungen)

- 200–300 ml Wasser trinken
  - 2 Minuten ins Grüne schauen / leise Natur-Sounds
  - Kurz notieren: *Was war der Trigger? Was hat geholfen?* (3 Stichworte)
- 

## Persönliche Vorbereitung (ausfüllen)

**Meine Frühwarnzeichen:** - ... - ... - ...

**Meine 2 Lieblings-Anker:** - ... - ...

**Meine Standard-Grenze-Sätze (Business):** - ... - ...

**Meine Standard-Grenze-Sätze (Privat):** - ... - ...

---

## Stolperfallen vermeiden

-  „Zusammenreißen“ statt **regulieren** → führt zu Druck & späterem Knall
  -  Unklare Zeitangaben („später“) → **konkret** machen (Uhrzeit/Tag)
  -  Rechtfertigungs-Romane → **ein Satz** reicht
  -  Kleine, klare Bitten erhalten Verbindung
- 

## Merksatz

**Erst regulieren, dann reagieren.** Kleine Grenzen verhindern große Explosionen.