



ICH STEHE UNTER STROM

WIRED

Du stehst unter Strom

SO FÜHLT ES SICH AN

Du bist angespannt und getrieben, dein Kopf hört nicht auf, und du funktionierst noch – oft sogar sehr gut. Abschalten fällt dir schwer, obwohl du es dir wünschst.

DEIN KÖRPER SAGT

Flacher Atem, feste Schultern, unruhige Beine.

WAS DEIN SYSTEM JETZT BRAUCHT

Erst Bewegung, dann Verlangsamung. Stillsitzen allein hilft oft nicht, weil die Energie zuerst raus darf.

Dass du deinen Zustand erkennst, ist schon der erste Schritt der FELT METHOD. Hier sind drei kleine Tools dafür – jedes dauert nur ein paar Minuten und geht ohne Equipment, mitten in deinem Alltag. Nimm das, was sich gerade am stimmigsten anfühlt.

DEINE DREI TOOLS

1 Abschütteln und lang ausatmen

2 MINUTEN

1. Stell dich hin und schüttle 30 Sekunden lang Hände, Arme und Beine locker aus.
2. Atme durch die Nase ein und zähl dabei bis 4.
3. Atme durch den Mund langsam aus und zähl bis 6 oder 8 – als würdest du durch einen Strohhalm pusten.
4. Wiederhole das zehnmal.

NACHSPÜREN

Was ist jetzt anders als vorher?

PASST GUT

zwischen zwei Terminen, vor einem wichtigen Gespräch

2 Summen

1–2 MINUTEN

1. Setz oder stell dich bequem hin. Deine Schultern dürfen sinken.
2. Atme ruhig durch die Nase ein.
3. Summe beim Ausatmen einen tiefen Ton, so lange es angenehm ist.
4. Spür die Vibration in Brust, Hals und Kopf. Fünf Runden.

NACHSPÜREN

Wo spürst du den Ton am deutlichsten?

PASST GUT

im Auto, unter der Dusche, abends vor dem Einschlafen

3 Gehen, dann stehen

6 MINUTEN

1. Geh fünf Minuten zügig, drinnen oder draußen. Lass die Arme mitschwingen.
2. Bleib dann stehen, beide Füße fest am Boden.
3. Spür eine Minute lang, wie dein Gewicht in die Füße sinkt.

NACHSPÜREN

Wie atmest du jetzt?

PASST GUT

in der Mittagspause, nach einem langen Meeting

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Atme mit mir

Einmal im Monat lade ich zur kostenlosen FELT Live Class ein. Die Termine bekommst du per E-Mail.

Alle fünf Zustände, alle 15 Tools und deinen täglichen 1-Minuten-Check-in findest du in deinem Guide **Die FELT State Map**.

Vom Funktionieren zum Fühlen – *und zurück in deine Lebensenergie.*

www.dominiquescharax.com · @dominiquescharax

Dein Ergebnis ist eine Momentaufnahme, keine Diagnose. Zustände verändern sich – mach den Check-in gern in ein paar Wochen noch einmal. Humanenergetische Begleitung ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnose oder Behandlung. In akuten Krisen erreichst du in Österreich die Telefonseelsorge rund um die Uhr unter 142.