



ALLES IST ZU VIEL

OVERWHELMED

Alles ist gerade zu viel

SO FÜHLT ES SICH AN

Die Liste ist zu lang, die Reize sind zu viele, und kleine Dinge bringen das Fass zum Überlaufen. Vielleicht sind die Tränen nah, vielleicht die Wut.

DEIN KÖRPER SAGT

Enge in Brust oder Hals, Tränen nah, Hitze.

WAS DEIN SYSTEM JETZT BRAUCHT

Weniger, nicht mehr. Halt und Ruhe kommen jetzt vor jeder Übung.

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

I Ankommen im Raum

2 MINUTEN

1. Stell beide Füße fest auf den Boden und spür den Kontakt.
2. Lass deinen Blick langsam durch den Raum wandern.
3. Benenne leise fünf Dinge, die du siehst – und dann drei, die du hörst.

NACHSPÜREN

Fühlt sich der Raum um dich jetzt etwas größer an?

PASST GUT

wenn alles gleichzeitig auf dich einprasselt

2 Hand aufs Herz

1 MINUTE

1. Leg eine Hand auf deine Brust, die andere auf deinen Bauch.
2. Du musst deinen Atem nicht verändern – lass ihn einfach da sein.
3. Spür die Wärme deiner Hände.
4. Sag dir leise: „Ich muss jetzt nur diesen einen Moment schaffen.“

NACHSPÜREN

Was spürst du unter deinen Händen?

PASST GUT

überall, auch unauffällig am Schreibtisch

3 Weniger ist mehr

3 MINUTEN

1. Leg das Handy weg oder schalte es stumm.
2. Dimm das Licht oder geh in einen ruhigeren Raum.
3. Schreib auf, was heute ansteht – und streich eine Sache.

NACHSPÜREN

Wie fühlt sich die kürzere Liste an?

PASST GUT

wenn die Liste länger ist als der Tag

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Ein ruhiges Gespräch

Nimm dir heute eine Sache weniger vor. Wenn du magst, schauen wir in einem kostenlosen Kennenlerngespräch, was dich gerade entlasten würde.

KENNENLERNGESPRÄCH BUCHEN

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](https://www.instagram.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.