



# DER 5-MINUTEN TECHNIK-FRIEDEN RESET

## Leichtigkeit statt Technikfrust. Für dein Online-Business.

Wenn Technik gerade stresst:

Du musst jetzt nichts "gewinnen". Du musst dich nur wieder sortieren.

**Technik ist ein Werkzeug. Du bist der Mensch.**

So nutzt du den Reset:

Mach ihn immer dann, wenn du merkst: Kopf voll, Schultern hoch, Nervosität, "Ich schmeiß gleich alles hin".

### Schritt 1: 60 Sekunden runterkommen

Setz dich hin. Füße auf den Boden.

1. Atme 3x langsam aus (Ausatmen länger als Einatmen).
2. Schultern sinken lassen. Kiefer locker.
3. Sag innerlich einen Satz:  
„Ich muss das jetzt nicht lösen. Ich muss nur den nächsten kleinen Schritt finden.“

### Schritt 2: Sicherheitsgurt fürs "Technik-Kanu" (90 Sekunden)

Wenn es schnell wird, brauchst du keinen Druck, sondern Führung.

Wenn du feststeckst, gilt diese Reihenfolge:

1. Speichern.
2. Einmal neu laden.
3. Wenn's weiter spinnt: ausloggen, Gerät/Browser neu starten.
4. Dann 2 Minuten weg vom Bildschirm (aufstehen, Wasser, kurz ans Fenster).

### Merksatz:

Keine Gewalt gegen die Technik. Und auch nicht gegen dich.

### Schritt 3: Der Leichtigkeits-Filter (2 Minuten)

Beantworte die 3 Fragen. Kurz. Ehrlich. Ohne Perfektion.

1. Was ist JETZT wirklich wichtig?  
(z.B. Anmeldung funktioniert, Mail geht raus, Link stimmt, bitte in einem anderen Browser probieren und inkognito/privates Fenster)  
Antwort: \_\_\_\_\_
2. Was ist gerade nur technischer Lärm?  
(z.B. Design-Feinschliff, 20 Tabs, neue Tools, "noch schnell optimieren")  
Antwort: \_\_\_\_\_
3. Was ist der kleinste nächste Schritt (max. 10 Minuten)?  
Antwort: \_\_\_\_\_

### Schritt 4: 10-Minuten Aktion (damit du wieder in Fluss kommst)

Wähle nur eins:

- EIN Problem beenden (z.B. Link reparieren, Formular testen, Mail senden)
- EIN System vereinfachen (z.B. Tabs schließen, Ordner anlegen, Passwortmanager nutzen)
- EIN Schritt kommunizieren (z.B. "Hier ist der Link", "Heute ist live", "Das ist der nächste Schritt")

Mein 10-Minuten Schritt heute:

### Stop-Liste (die meiste Leichtigkeit kommt von Weglassen)

Für heute gilt:

- Keine neuen Tools.
- Keine Perfektion vor Funktion.
- Keine 17 Tabs offen.
- Nicht googeln bis zum Nervenzusammenbruch.
- Wenn's nicht geht: Pause. Dann weiter.

### Wenn du gerade allein vorm Computer sitzt

Du musst das nicht allein tragen.

Komm in meine Community „Technik spielend leicht“:

Dort unterstützen wir uns gegenseitig, ohne Fachchinesisch, mit Struktur, Humor und Lösungen.

Du kannst Fragen stellen, bekommst Feedback, und du bist nicht mehr "allein im Technik-Dschungel".

[Link zur Community](#)