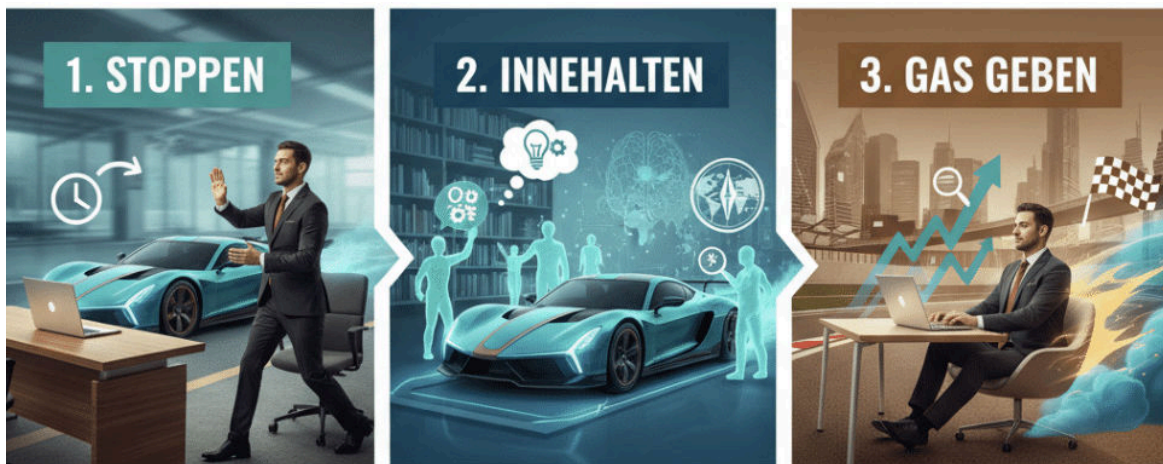


ASTRID GÖSCHEL M.A.

# Mentaler Boxenstopp®

#1 Weichen auf Entlastung stellen



# Mentaler Boxenstopp®

## #01 Weichen auf Entlastung stellen

### **Stopp.**

Nicht, weil etwas schief läuft.

Sondern weil du unterwegs bist.

### **Ein Boxenstopp ist keine Reparatur.**

Er ist bewusste Unterbrechung – bevor Erschöpfung kommt.

Viele bleiben ständig auf Zug: im Gespräch, Denken, Reagieren.

Doch **Entlastung ist Weichenstellung. Nicht Stillstand.**

Halte kurz an. Nur um wahrzunehmen: Ich bin da. Ich atme bewusst und beherzt aus.

**Nichts fehlt.** Du wirst ruhiger, wenn nichts verlangt wird.

Das reicht.

**Täglich** verändert das nicht die Welt draußen.

Aber wie du ihr begegnest. Lebensverlängernder als ein Gedanke mehr.

**1. Stoppen, 2. Bewusst Innehalten, 3. Weiter geht`s!**



# Über die Autorin



## **ASTRID GÖSCHEL M.A.**

Mentaler-Boxenstopp®-Erfinderin und  
HIRNFREUNDCHEN®-Akademie-Gründerin.

Mission: Hirnbegabung erhalten.

Durch ritualisierte Stopps, Leichtigkeit trainieren.

Mehr zu den Themen und Ambitionen der Autorin finden Sie auf der  
Homepage: [www.astridgoeschel.com](http://www.astridgoeschel.com)



**Nächste Boxenstopps folgen bald!**

## IMPRESSUM

Alle Rechte der Vervielfältigung, Bearbeitung und Übersetzung, ganz oder teilweise, sind für alle Länder vorbehalten. Die Autorin oder der Autor oder Herausgeber ist alleinige\*r Inhaber\*in der Rechte und verantwortlich für den Inhalt dieses Buches. Das Gesetz über geistiges Eigentum verbietet Kopien oder Vervielfältigungen, die für eine kollektive Nutzung bestimmt sind. Jede vollständige oder teilweise Darstellung oder Vervielfältigung, die durch ein beliebiges Verfahren ohne die Zustimmung der Autorin oder des Autors oder seinen Berechtigten oder Rechtsnachfolger\*innen erfolgt, ist rechtswidrig und stellt eine Fälschung im Sinne der Artikel L.335-2 ff. des Gesetzes über das geistige Eigentum dar.

### Herausgeberin

ASTRID GÖSCHEL M.A.

Mühlenkamp 11 in 22303 Hamburg (Winterhude) | [team@astridgoeschel.com](mailto:team@astridgoeschel.com) |

<https://www.astridgoeschel.com>

### Umschlaggestaltung

Astrid Göschel © 2026, Bildgestaltung mit: Lovart.AI

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz: DE 243471860

