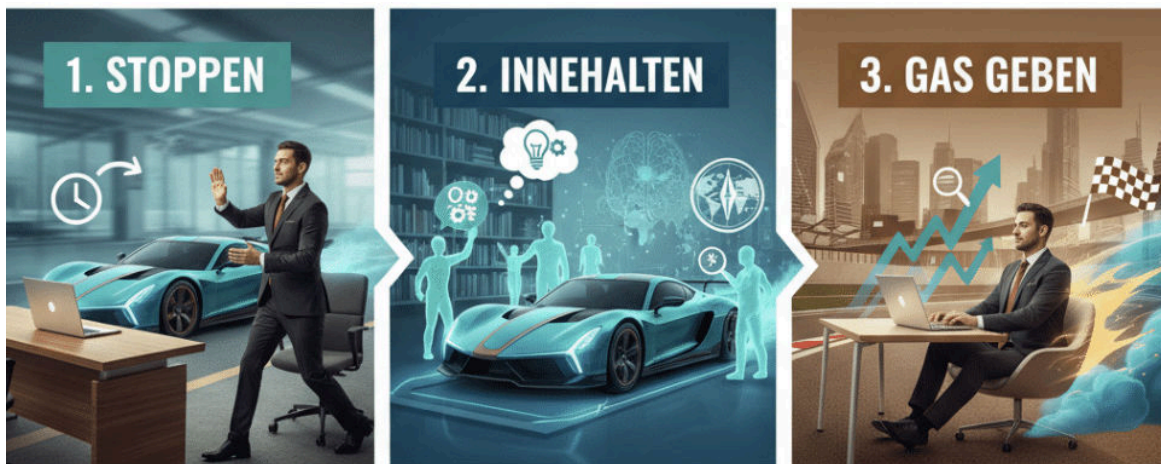


ASTRID GÖSCHEL M.A.

Mentaler Boxenstopp®

#02 Früher erkennen - klug handeln



Der (sichere) Rahmen für Ihre Boxenstopps

Manchmal braucht es nur einen kurzen Moment, um **sich selbst wieder bewusst wahrzunehmen**.

Eine echte Pause – nicht, um stehen zu bleiben, sondern um wieder in Balance zu kommen.

Diese *Boxenstopps* laden Sie ein, regelmäßig innezuhalten.

Sie sind kleine mentale Zwischenräume, in denen Gedanken zur Ruhe finden und neue Klarheit entsteht.

Jeder Boxenstopp steht unter einem bestimmten Thema und gibt Ihnen einen kurzen Impuls – zum **Nachdenken, Spüren oder Sortieren**.

Es ist ein kurzer Resonanzmoment – kein Ratgeber, keine Belehrung, sondern eine Einladung, sich selbst innerlich zu begegnen und ins Spüren zu kommen.

Für die Dauer jedes Boxenstopps darf aus dem „Sie“ ein stilles „Du“ werden.

Ein Moment, in dem Sie sich von innen betrachten, ohne Rolle, ohne Funktion.

Danach kehren Sie gestärkt und gesammelt in Ihren Berufsalltag zurück – mit etwas mehr Bewusstheit und oft auch neuen Ideen.

Bevor wir starten – das Ritual des IDEENSPRUDELS®

Bevor Sie einen Boxenstopp beginnen, schaffen Sie sich einen kleinen Rahmen:
Wählen Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie für ein paar Minuten ungestört
sind.

Stellen Sie sich ein Glas Wasser bereit.

Dieses Wasser steht symbolisch für Klarheit, Präsenz und Bewegung.



Es hilft, während des Lesens und Innehaltens ganz im
Moment anzukommen.

Trinken Sie dieses Wasser bewusst – Schluck für Schluck.
Spüren Sie, wie es Sie erdet, wie Gedanken langsamer
werden,
wie sich Raum öffnet für das, was wirklich wichtig ist.

Sie werden merken: Schon dieser bewusste Beginn legt den Grundstein für das,
was ein *Ideensprudel*® im besten Sinn bedeutet –
eine Quelle von Ruhe, Lebendigkeit und neuen Impulsen.

Wenn Sie möchten, atmen Sie jetzt noch einmal bewusst aus.

Lassen Sie das Gelesene einen Moment nachwirken.

Vielleicht spüren Sie einen kleinen Widerhall, eine leise Resonanz in sich.

Nehmen Sie diesen Moment einfach wahr – ohne ihn festzuhalten.

Er ist der Nachklang Ihres Boxenstopps.

Ein stilles Innehalten, bevor das Leben Sie wieder ruft.

Boxenstopp 2 – Früher erkennen, klug handeln

Ein Indianer kennt keinen Schmerz. **Ein kluger Unternehmer** schon.

Er **spürt rechtzeitig**, wenn etwas nicht rund läuft,

und nutzt den Boxenstopp,

um **mit minimalem Schmerz** maximal **voranzukommen**.

Übung: Spür in dich hinein.

Nimm dir einen Moment Zeit.

Schließe kurz die Augen.

Geh mit deiner Aufmerksamkeit von Kopf bis Fuß durch deinen Körper.

Wenn du magst, notiere danach:

Wo spürst du Druck? Wo spürst du

Lockerheit?



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



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 |

<https://www.astridgoeschel.com>

Umschlaggestaltung

Astrid Göschel © 2026, Bildgestaltung mit: Lovart.AI

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz: DE 243471860

