




# Lauter Kopf?

UND DU MUSST TROTZDEM  
FUNKTIONIEREN?

3-MINI-RESET-RITUALE UND MEINE  
RIECHSTIFT-MISCHUNGEN FÜR ECHTE TAGE.  
NICHT PERFEKT. ABER HILFREICH.



Ich hab lange gedacht, ich müsste einfach besser funktionieren.  
Mehr Disziplin.  
Mehr Kontrolle.  
Mehr durchhalten.

Hat nicht geklappt.

Was ich stattdessen gelernt hab:  
Mein Nervensystem interessiert sich null für meinen Kalender.

Also hab ich angefangen, mir kleine Dinge zu bauen die auch funktionieren, wenn nichts mehr geht.

Auf den folgenden Seiten schenk ich dir 3 davon.

# Klar. Wach. Los

**Wenn mein Kopf noch im Standby ist**

- Bewusst bewegen
- Frische Luft
- Ein klarer Duft

Für mich gilt dann nur anfangen. Nicht perfekt sein.

# Runter. Weich. Bei mir.

**Wenn alles gleichzeitig passiert**

- Langsamer ausatmen
- Körper spüren
- Reiz reduzieren

Ich sage mir, dass ich jetzt gerade gar nichts lösen muss.

# Ruhe. Erde. Nacht.

**Wenn mein Körper müde ist aber mein Kopf nicht**

- Licht dimmen oder aus
- Tempo raus
- Bewusst abschliessen

Morgen ist auch noch ein Tag.

# Mein Resest to go

Ich nutze Dinge, die einfach sind.

Kein Ritual.

Kein Aufwand.

Riechstift auf.

Einatmen.

Fertig.

## Meine Mischungen

### **Klar. Wach. Los**


- 5 Tropfen Peppermint
- 5 Tropfen Lemon
- 3 Tropfen Rosemary

### **Runter. Weich. Bei mir.**

- 5 Tropfen Lavender
- 4 Tropfen Frankincense
- 3 Tropfen Wild Orange

### **Ruhe. Erde. Nacht**

- 5 Tropfen Serenity
- 3 Tropfen Cedarwood
- 2 Tropfen Bergamot



Ich will ehrlich sein, manchaml hilft nichts davon. Manchmal ist einfach alles zu viel. Das ist auch in Ordnung. Das hier ist kein Plan für ein perfektes Leben sondern ein kleiner Weg zurück zu dir.

Wenn du wissen möchtest, welche Öle ich genau nutze oder was für dich sonst noch passen könnte, schreib mir einfach **RIECHSTIFT**.

# Über mich

Ich bin Anuschka.

Jahrgang 1982.

Content-Creatorin, Texterin, Touristikerin, Chaosbändigerin.

Ich liebe Schnee, Meer, Worte, Vanlife – meine Familie und unseren Hund Tagha, auch wenn sie manchmal mehr Drama macht als ich.

Ich hatte eine Erschöpfungsdepression und lebe mit ADHS. War in der Klinik. Und hab dort gelernt:

**Ich bin nicht kaputt – ich bin komplex.**

Heute teile ich, was mir hilft: Tools, Texte, Trost.

Nicht weil ich alles im Griff hab – sondern weil ich weiss, wie's ist, wenn man's nicht hat. Und weil ich glaube, dass wir alle ein bisschen mehr Ehrlichkeit brauchen. Und Raum für genau das, was ist.

**Du findest mich hier:**

Instagram: [@aanaakuu](https://www.instagram.com/aanaakuu)

Website: [www.anuschkakummer.com](http://www.anuschkakummer.com)

E-Mail: [hallo@anuschkakummer.com](mailto:hallo@anuschkakummer.com)

Ich freu mich auf Austausch und deine Fragen, falls du welche hast. Ansonsten wünsch ich dir viel Spass beim Ausprobieren Riechstift-Mischungen.