

LET'S TAKE A

R . E . S . T .

REGULIEREN. ERKENNEN. SPÜREN. TUN

WERDE, DER DU BIST

---

NINA WELLMANN

---

[WWW.NINAWELLMANN.DE](http://WWW.NINAWELLMANN.DE)

# INHALT

---

Einleitung	04
R.E.S.T. – Dein Weg zu dir selbst	
Kapitel 1	10
Regulieren - Bringe dein Nervensystem zurück in einen Zustand von Sicherheit und Stabilität	
Kapitel 2	22
Erkennen - Schaffe Bewusstsein für deine inneren Prozesse	
Kapitel 3	30
Spüren - Finde den Zugang zu deinen Gefühlen und erlaube dir, sie wirklich zu durchleben	
Kapitel 4	40
Handeln - Setze deine Erkenntnisse in bewusste Taten um	
Kapitel 5	45
Integriere R.E.S.T. in deinen Alltag – Finde zu deiner inneren Balance	
Kapitel 6	50
Werde der, der du bist – R.E.S.T. als lebenslanger Begleiter	
Schlusswort: Werde, der du bist	55

# ÜBER MICH



## **Nina Wellmann**

Hi, ich bin Nina. Als Psychologin und ganzheitliche Beraterin begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst und einem authentischen Leben. Nach meinem Studium habe ich im Zuge mehrerer Ausbildung und eigener Erfahrung zunehmend erkannt, wie wichtig es ist, Körper, Geist und Seele ganzheitlich zu betrachten.

Mit dem R.E.S.T.-Ansatz möchte ich dir einen eben solchen ganzheitlichen Ansatz an die Hand geben. Es soll dir helfen, dein Nervensystem zu beruhigen, deine inneren Muster zu erkennen und deine Emotionen zu durchleben, um aus dieser Klarheit heraus authentisch handeln zu können, um ganz in deine wahre Kraft zu kommen.

@nina.wellmann

# EINLEITUNG

## LET'S TAKE A R.E.S.T. – WERDE DER DU BIST

---



Der wahre Ort der Heilung liegt nicht in  
der Abwesenheit von Schmerz oder  
Krankheit, sondern im bewussten Fühlen  
und Verstehen dessen, was in uns lebt.

In unserem schnelllebigen Alltag, in dem wir oft von äußeren Einflüssen getrieben werden, verlieren wir leicht den Kontakt zu uns selbst. Das Gefühl, immer reagieren zu müssen, ohne Raum zum Innehalten und Reflektieren zu haben, hinterlässt uns gestresst und ausgelaugt. Doch was, wenn es möglich wäre, diesen Kreislauf zu durchbrechen und wieder bewusster mit uns selbst in Verbindung zu treten?

### R.E.S.T. und der Weg zum wahren Selbst

R.E.S.T. ist mehr als nur ein Ansatz, um Stress zu bewältigen – es ist ein Weg, zurück zu deinem wahren Selbst zu finden. *Wahres Selbst* – das klingt schnell nach dem Wortschatz der Persönlichkeits-Coaches, die dir in fünf einfachen Schritten dein inneres Super-Ich verkaufen wollen, oder? Mein Verständnis ist dabei ein anderes. Denn jede der vier Phasen des R.E.S.T. (Regulieren, Erkennen, Spüren, Tun) kann dich tiefer in die Verbindung mit dir selbst führen - ohne neomodernen Selbstfindungs-Hokuspokus. Dieser Prozess hilft dir vielmehr dabei, dein Nervensystem zu beruhigen, emotionale Klarheit zu gewinnen und bewusst im Einklang mit deinen Werten und Gefühlen zu handeln. Das ist kein Hokuspokus, sondern echte Verbindung mit dir selbst.

---

Was ist denn nun dieses *wahre Selbst*? Wir dürfen erkennen – und das R.E.S.T.-Konzept kann uns dabei helfen – dass wir im Kern bereits von Natur aus vollständig und heil sind. Während viele Ansätze in der heutigen Gesellschaft Selbstfindung als eine Art Optimierung anpreisen – eine Suche nach einem idealisierten *Ich* – zeigt R.E.S.T., dass dieser Zustand bereits in uns liegt und nur darauf wartet, bewusst entdeckt und integriert zu werden.

Der populäre Anspruch *Sei du selbst!* klingt oft wie eine Einladung zu Authentizität, kann jedoch leicht in eine Art gesellschaftlich auferlegte Selbstoptimierung münden. Es scheint, als ob dieser Ansatz uns suggeriert, dass es eine Version von uns gibt, die erst noch entdeckt oder geformt werden muss – ein Bild, dem wir entsprechen sollen. Matthias Thiele beleuchtet in seinem Buch “Sei du selbst! - Eine Kritik des Radikalen Humanismus” diese Dynamik kritisch und hinterfragt, ob diese Philosophie uns nicht vielmehr von uns selbst entfremdet, indem sie uns dazu drängt, nach einem Ideal zu streben, das von äußeren Maßstäben und Projektionen beeinflusst ist.

Anstatt uns zu authentischer Ganzheit zu führen, bewirkt dieser Drang, dass wir uns im Inneren immer wieder fragen, ob wir *genug* sind. Das Streben nach einer solchen Version von uns selbst kann schnell das Gefühl erwecken, dass uns immer etwas fehlt oder dass wir uns erst optimieren müssen, bevor wir wirklich *wir selbst* sein dürfen. Das bringt uns in einen andauernden Drang nach Selbstaktualisierung – ein Bild von Selbstentfaltung, das uns jedoch innerlich mehr trennt als vereint.

Das Konzept *Werde, wer du bist* ist eine Gegenbewegung zu diesem Idealbild und erinnert daran, dass wahre Selbstfindung kein Prozess des Erreichens ist, sondern des **Erkennens**. C.G. Jung beschreibt das *wahre Selbst* als eine tiefe, unbewusste Ganzheit, die nicht geschaffen werden muss, sondern in die wir bewusst hineinwachsen dürfen. Das, was wir im Kern sind, ist bereits da – vollständig und präsent. In dieser Sichtweise besteht unsere Aufgabe weniger darin, uns zu formen, als vielmehr uns von allem zu lösen, was uns in falsche Rollen drängt, und uns von innen heraus zu entfalten.



---

R.E.S.T. bietet dir die Struktur, diese innere Ganzheit zu entdecken und zu leben. Durch die vier Phasen – Regulieren, Erkennen, Spüren und Tun – wirst du behutsam in Kontakt mit dem, was wirklich zu dir gehört. Diese Phasen geben dir Werkzeuge an die Hand, um einerseits dein Nervensystem zu beruhigen und innere Klarheit zu finden, andererseits deine eigenen Werte und Gefühle zu erkennen und aus ihnen heraus zu handeln. Hier geht es darum, einen Zustand der Balance und Authentizität zu erreichen, der dir erlaubt, nicht nach einem idealisierten „Ich“ zu streben, sondern das eigene, tiefere Selbst in deinem Leben zum Ausdruck zu bringen.

In diesem Prozess zeigt sich wahre Selbstentfaltung nicht als etwas, das von äußeren Maßstäben abhängt, sondern als eine Reise, die dich zurück zu deiner ursprünglichen, vollständigen Natur führt. R.E.S.T. wird so zum Schlüssel, der dir die Tür öffnet, dich im Einklang mit deinem bereits vorhandenen inneren Potenzial zu verwirklichen.

### Ein Beispiel aus dem Alltag

Stell dir vor, du hast einen anstrengenden Arbeitstag hinter dir, und dein Kopf fühlt sich schwer an. Vielleicht schaffst du es nicht einmal mehr, deine Gedanken zu sortieren. Der Körper ist angespannt, und du merkst, dass du gereizt auf kleine Dinge reagierst. In diesem Moment könnte der erste Schritt des R.E.S.T.-Prozesses, das Regulieren, eine einfache Atemübung sein. Indem du für ein paar Minuten tief in den Bauch atmest, beruhigst du dein Nervensystem. Das gibt dir den Raum, um klarer zu erkennen, was dich wirklich belastet.

Oder vielleicht kennst du auch diese Art stressiger Tage, an denen dir alles über den Kopf zu wachsen scheint und du das Gefühl hast, allen gerecht werden zu müssen? Auch hier setzt R.E.S.T. an. Statt dich mit motivierenden „Du musst nur an dich glauben!“-Phrasen anzutreiben, unterstützt dich R.E.S.T. dabei, deinen Körper und Geist erstmal zu regulieren – vielleicht durch ein paar tiefe Atemzüge oder eine kurze Pause, die dir erlaubt, anzukommen.

Danach hilft dir die Phase des Erkennens, all die Erwartungen, die du an dich hast, mal auf den Prüfstand zu stellen. Ist es wirklich dein eigener Anspruch, oder versuchst du vielleicht, äußeren Erwartungen zu entsprechen? Beim Spüren erlaubst du dir, Kontakt zu deinen eigentlichen Bedürfnissen aufzunehmen – wie fühlt sich das alles für dich an? Und im Tun geht es darum, eine Handlung zu finden, die deinem wirklichen Selbst entspricht, etwa indem du für den Moment eine Grenze setzt und dir eine Pause gönnst.



### Was ist R.E.S.T.?

Um es nun vor dem Start in diesen Guide noch einmal auf den Punkt zu bringen:  
Was ist R.E.S.T. denn nun genau?

R.E.S.T. ist ein systematischer Ansatz, der dir dabei hilft, Schritt für Schritt zurück zu deinem wahren Selbst zu finden, indem es dich zurück in den Kontakt mit dir selbst bringt und damit die Möglichkeit schafft, aus dieser Verbundenheit heraus authentisch und in Einklang mit dir selbst zu handeln.

Der Prozess besteht aus vier essenziellen Phasen:

#### Regulieren

Bringe dein Nervensystem in Balance, damit du überhaupt  
Raum für Klarheit schaffen kannst.

#### Erkennen

Lerne, deine inneren Muster bewusst wahrzunehmen  
und zu verstehen, was dich antreibt.

#### Spüren

Verbinde dich mit deinen Emotionen und erlaube dir,  
diese voll und ganz zu durchleben.

#### Tun

Setze deine Erkenntnisse in bewusstes Handeln um,  
im Einklang mit deinen wahren Bedürfnissen.

## R.E.S.T. in der Praxis

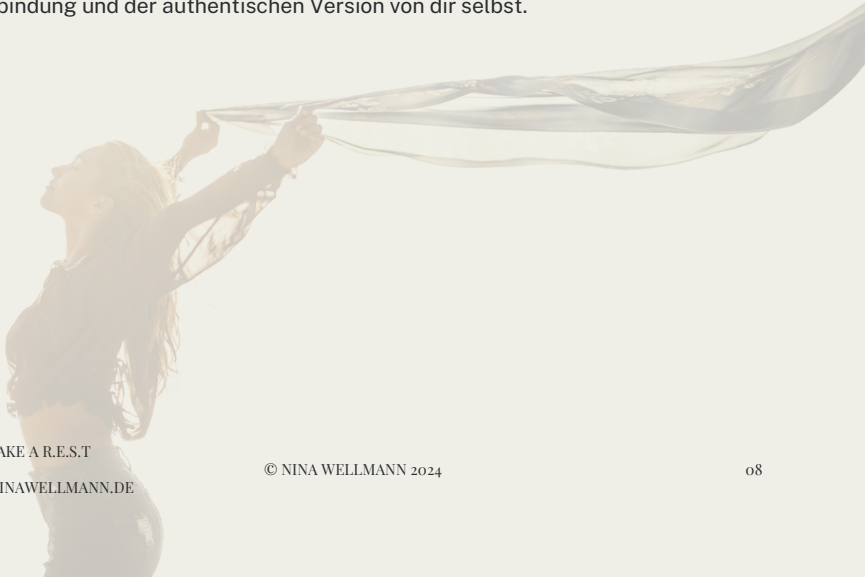
Jeder Schritt im R.E.S.T.-Prozess ist wie eine Brücke, die dich weiter zu dir selbst führt. Wenn du dein Nervensystem beruhigt hast, wirst du aufmerksamer und kannst tiefer erkennen, welche Muster in dir wirken. Ein weiteres Beispiel: Hast du jemals bemerkt, wie du in Stresssituationen automatisch handelst, ohne zu hinterfragen, warum? Der Schritt des Erkennens hilft dir, diese Muster bewusst zu machen. Vielleicht reagierst du gereizt, wenn du dich unter Druck gesetzt fühlst. In diesem Moment kannst du innehalten und fragen: „Warum reagiere ich so? Welche Emotionen stecken dahinter?“

Mit der Zeit und Übung lernst du, immer tiefer zu spüren, was in dir vorgeht. Vielleicht bemerkst du, dass hinter der Gereiztheit Angst steckt – die Angst, den Anforderungen nicht gerecht zu werden. Indem du dir erlaubst, diese Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu durchleben, statt sie wegzuschieben, nimmst du den nächsten Schritt: Spüren.

### Was du vom R.E.S.T.-Prozess erwarten kannst

Dieser Guide begleitet dich auf deiner Reise, diese vier Schritte zu meistern. Du wirst lernen, wie du den Prozess der Selbstregulierung in deinen Alltag integrieren kannst – sei es, indem du nach einer anstrengenden Besprechung tief durchatmest oder abends vor dem Schlafengehen einen Moment der Reflexion einlegst. Schritt für Schritt wirst du bewusster, spürst intensiver und handelst klarer im Einklang mit deinen wahren Werten.

Lass uns gemeinsam auf diese Reise gehen – hin zu mehr Klarheit, tieferer Verbindung und der authentischen Version von dir selbst.





## Warum dieser Guide wichtig ist

Dieser Guide gibt dir nicht nur Werkzeuge an die Hand, um besser mit Stress umzugehen, sondern hilft dir, tiefer zu gehen und dich auf einer grundlegenden Ebene mit dir selbst zu verbinden. Oft agieren wir in unserem Alltag auf Autopilot – wir reagieren, anstatt bewusst zu handeln. Der R.E.S.T.-Prozess schafft dir einen Raum, in dem du dich regulieren, deine inneren Muster reflektieren und schließlich authentisch handeln kannst. Er unterstützt dich dabei, innere Balance zu finden und ein bewussteres, erfüllteres Leben zu führen.

## Was du in diesem Guide lernst

In den folgenden Kapiteln wirst du durch den R.E.S.T.-Prozess geleitet. Du lernst, wie du dich in stressigen Momenten beruhigen kannst, um Klarheit zu gewinnen, und wie du deine Gedanken und Gefühle bewusster wahrnimmst. Jeder Schritt ist dabei so aufgebaut, dass du ihn direkt in deinen Alltag integrieren kannst – mit praktischen Übungen und Reflexionen, die dich tiefer in deine Selbstwahrnehmung führen.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß dabei mehr in deine Authentizität zu kommen und der zu werden, der du bist!

In Liebe und Dankbarkeit

Nina



## Vielen Dank für dein Interesse an der Leseprobe!

Ich hoffe, ich konnte dein Interesse für den R.E.S.T.  
Programm Guide wecken. Du erhältst den Guide unter  
[www.ninawellmann.de](http://www.ninawellmann.de) und über den angegebenen  
Link. Klicke hierzu auf den folgenden Button.

*Get your  
Guide*



0176-90788098

[www.ninawellmann.de](http://www.ninawellmann.de)

[ninawellmann-beratung@gmx.de](mailto:ninawellmann-beratung@gmx.de)

