

Pixi

Pixi ist die freche Comic-Figur, hinter der Ines steckt – das Spiegelbild aller Frauen, die immer funktionieren.

von Ines

Das Pixi-Notfall-Kit

für Frauen, die immer funktionieren

3 Schritte, wenn du merkst: Du läufst auf Reserve.

Hey, ich bin Pixi.

Ich bin das Comic-Alter-Ego von Ines – und das Spiegelbild aller Frauen, die für jeden da sind, nur nicht für sich selbst. Du kennst das: Die Liste wird nie kürzer. Das schlechte Gewissen auch nicht. Und irgendwann fragt dich niemand mehr, wie es DIR geht.

Dieser Guide ist kein Ratgeber. Er ist eine Notfall-Ausrüstung. Für den Moment, wenn du merkst: Ich kann nicht mehr.

Schritt 1: Stopp-Signal erkennen

Dein Körper spricht. Hörst du hin?

Bevor du etwas änderst, musst du wissen: Wo stehe ich gerade? Hier sind die 5 häufigsten Signale, dass du im Reserve-Betrieb läufst:

- Du bist morgens schon müde, bevor der Tag beginnt.
- Kleine Dinge regen dich unverhältnismäßig auf.
- Du weißt nicht mehr, was du dir selbst wünschst.
- Du funktionierst – aber freudlos.
- Du sagst 'Mir geht's gut' – und glaubst es selbst kaum.

Pixi sagt: Wenn du 3 oder mehr erkennst – das ist kein Zufall. Das ist dein System, das SOS sendet.

Schritt 2: Die 3-Minuten-Notbremse

Sofort. Jetzt. Ohne Vorbereitung.

Du brauchst keine Auszeit von zwei Wochen. Du brauchst 3 Minuten. Wirklich.

1

Atme aus – länger als ein.

Atme 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus. Dreimal. Das bremst dein Nervensystem sofort.

2

Stell eine Frage an dich selbst.

"Was brauche ich gerade wirklich?" Nicht was erwartet wird. Was du brauchst.

3

Tu eine Sache nur für dich.

Kaffee in Ruhe trinken. 5 Minuten frische Luft. Eine Nachricht ungelesen lassen. Keine große Geste nötig.

Schritt 3: Eine Grenze setzen – heute

Nicht morgen. Heute.

Grenzen setzen klingt groß. Ist es nicht. Es beginnt mit einem einzigen, kleinen Nein.

- Eine Bitte ablehnen, ohne dich zu erklären.
- Eine WhatsApp erst morgen beantworten.
- Pünktlich Feierabend machen – auch wenn die Liste noch lang ist.
- Sagen: "Ich habe gerade keine Kapazität dafür."

Das ist kein Egoismus. Das ist Selbsterhaltung. Und du kannst anderen nur dann wirklich helfen, wenn du selbst noch stehst.

Du willst mehr als einen Notfall-Guide?

Dann bist du bei Ines und Pixi genau richtig.

Pixi zeigt dir, wie du aufhörst zu funktionieren – und anfängst zu leben.

[instagram.com/immerfunktionieren](https://www.instagram.com/immerfunktionieren)

Erstellt von Ines · Creatorin von Pixi · @immerfunktionieren · Dieser Guide darf gerne geteilt werden