



**Hallo du Liebe(r),**

vielleicht kennst du das:

Im Außen läuft alles – und trotzdem fühlt es sich innen oft eng, unruhig oder überfordernd an.  
Gedanken kreisen, Entscheidungen werden schwer, und echte Erholung fühlt sich weit weg  
an.

Viele Menschen fragen sich:

**„Was muss sich im Außen ändern, damit es mir besser geht?“**

Aus meiner Erfahrung ist eine andere Frage entscheidender:

**„Wie finde ich innerlich wieder Stabilität – unabhängig von den Umständen?“**

---

### Ein Mini-Impuls (30 Sekunden)

Wenn du magst, probier das jetzt kurz:

Atme ein und zähle innerlich bis 4.

Atme aus und zähle bis 6.

Wiederhole das 3 Mal.

Das ist kein Zaubertrick – aber es ist ein Signal an dein Nervensystem: „Ich bin sicher. Ich darf runterfahren.“

Und genau da beginnt mentale Gesundheit im Alltag.

---

# Was ich in meiner Arbeit immer wieder sehe

Viele Menschen arbeiten an ihrem Mindset – aber vergessen das Fundament:

Wenn der Körper im „Alarm“ ist, wird Klarheit schwer.

Wenn die Energie niedrig ist, werden Gedanken lauter.

Und wenn Stress hoch ist, braucht das System mehr Unterstützung, nicht mehr Selbstkritik.

Für mich gibt es drei Säulen, die zusammen erstaunlich viel verändern können:

## **1** Nervensystem & Emotionen

Nicht alles „wegdenken“.

Sondern lernen, innere Anspannung zu lösen – damit Gedanken sich überhaupt beruhigen können.

## **2** Klarheit & Perspektive

Wenn du weißt, worum es wirklich geht,

werden Entscheidungen leichter, Grenzen klarer und das Leben stimmiger.

## **3** Körperliche Basis

Stress verbraucht Substanz.

Gerade in intensiven Lebensphasen steigt der Bedarf an bestimmten Mikronährstoffen – was sich direkt auf Stimmung, Belastbarkeit und mentale Stabilität auswirken kann.

## Kurz zu mir

Ich bin Alexander, akad. Mental- & Lifecoach sowie Gesundheitsberater.  
Seit 2019 begleite ich Menschen dabei, aus innerer Unruhe, Stress und gedanklicher  
Überforderung wieder in Klarheit, Ruhe und Selbstbestimmung zu finden.

### Mein Ansatz ist:

- alltagstauglich
- lösungsorientiert
- menschlich statt dogmatisch

Ich verbinde westliche Psychologie mit östlichen Weisheiten und mit bewusster Praxis –  
immer mit dem Ziel, dass du dir selbst helfen kannst.



Bildquelle: Marte Photography

---

# 1:1 Coaching – wenn du dir Begleitung wünschst

Im Coaching geht es nicht darum, „dich zu reparieren“.

Sondern darum, dass du Werkzeuge bekommst, um dir selbst zu helfen.

Typische Themen:

- Stress, innere Unruhe, Gedankenkarussell
- Ängste & Zweifel
- Entscheidungen & Klarheit
- Erschöpfung / Orientierungslosigkeit
- emotionale Balance & mentale Stabilität

👉 Wenn du spürst „Ja, das passt“, lade ich dich zu einem unverbindlichen Klarheitsgespräch ein.

Schreib mir oder schau auf meiner Website vorbei:

[Mehr Infos auf der Webseite](#)

---

## Biogena – meine persönliche Empfehlung

Ich arbeite mit Biogena zusammen – einem Hersteller für Mikronährstoffe in Apotheken-Qualität, den ich selbst nutze und hinter dem ich wirklich stehe.

Warum?

Keine Trends, kein Marketing-Hype – sondern sauber formulierte Produkte, transparente Qualität und eine große Auswahl.

Wenn du neugierig bist, kannst du mit meinem Code 25 € Gutschrift erhalten:

**Code: AD1784249**

(Und wie immer: Nahrungsergänzung ersetzt keine ausgewogene Ernährung oder medizinische Abklärung – es ist eine Unterstützung, wenn es sinnvoll eingesetzt wird.)

**Zum Biogena Shop**



Alexander Konzett Coaching & Meditation

[www.alexander-konzett.at](http://www.alexander-konzett.at)

[kontakt@alexander-konzett.at](mailto:kontakt@alexander-konzett.at)

---

## Wenn du mich live erleben willst

Im März gibt es schöne Möglichkeiten zum Einstieg – z. B. der Meditationstag am 21. März 2026 in St. Arbogast.

Der Meditationstag in St. Arbogast bietet den idealen Rahmen, um in Achtsamkeit und Meditation einzutauchen – an einem besonderen Kraftplatz.

Dich erwartet eine moderne Form der Meditation:  
eine wohltuende Kombination aus Bewegung, Atmung, Stille und meditativen Impulsen –  
ganz ohne stundenlanges Sitzen.

[Zur Anmeldung](#)



---

### Weiterempfehlen:

Hat dir dieser Newsletter gefallen? Sag es weiter und teile den Link mit deinen Liebsten.

[Newsletter abonnieren](#)

Mehr auf Sozial Media

