

Hochzeitsplanung ohne Dauerstress

Eine kleine Duft-Hilfe für zwischendurch

Diese Übersicht ist für die Momente gedacht, in denen Hochzeitsplanung sich schwer, laut oder überfordernd anfühlt. Die Düfte ersetzen keine Pausen – aber sie können helfen, schneller wieder bei dir anzukommen.

Nutze sie bewusst, kurz und ohne Erwartungsdruck.

1. Gedankenkarussell am Abend

Wenn der Tag vorbei ist, aber der Kopf nicht abschaltet.

Empfohlener Duft-Mix: Lavendel · Bergamotte

So nutzen:

Abends im Bett oder auf dem Sofa 2–3 ruhige Atemzüge nehmen.

Nicht analysieren – einfach riechen.

2. Zu viele Entscheidungen auf einmal

Wenn alles wichtig ist und nichts sich richtig anfühlt.

Empfohlener Duft-Mix: Zitrone · Rosmarin

So nutzen:

Vor Gesprächen, Terminabstimmungen oder Budget-Entscheidungen. Ein Atemzug reicht oft, um zu sortieren.

3. Druck von außen & Erwartungen

Wenn Meinungen, Ratschläge und gut gemeinte Kommentare zu viel werden.

Empfohlener Duft-Mix: Süße Orange · Mandarine rot

So nutzen:

Nach Gesprächen oder zwischendurch, um emotional Abstand zu gewinnen und wieder bei dir zu landen.

ESTHER GOLIK

AROMA • KLANG • BEGLEITUNG



Hochzeitsplanung ohne Dauerstress

4. Messetrubel & Reizüberflutung

Wenn Eindrücke, Angebote und Gespräche sich überlagern.

Empfohlener Duft-Mix: Lavendel · Bergamotte

So nutzen:

Kurz zurückziehen, ein paar ruhige Atemzüge. Hilft, Reize zu filtern und wieder klar wahrzunehmen.

5. Planungsmüdigkeit

Wenn Motivation fehlt und alles nur noch Pflicht wirkt.

Empfohlener Duft- Mix: Süße Orange · Mandarine rot

So nutzen:

Bewusst als Stimmungswechsel einsetzen – z. B. vor dem Weiterplanen oder nach einer Pause.

6. Nervosität vor wichtigen Terminen

Wenn Anspannung spürbar wird – körperlich oder mental.

Empfohlener Duft-Mix: Lavendel · Orange

So nutzen:

Kurz vor Terminen, Telefonaten oder Gesprächen. Ein Atemzug zum Zentrieren genügt.

Ein letzter Hinweis

Düfte wirken individuell. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Wenn sich etwas gut anfühlt, ist das Grund genug.

Manchmal reicht ein bewusster Atemzug, um die Planung wieder ein Stück leichter zu machen.

ESTHER GOLIK
AROMA • KLANG • BEGLEITUNG

COPYRIGHT NOTICE

Hochzeitsplanung ohne Dauerstress

Veröffentlichung: Januar 2026

Autorin: Esther Golik

E-Mail: post@esther-golik.de

Website: www.esther-golik.de

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe der Inhalte an Dritte ist ohne vorherige, ausdrücklich schriftliche Zustimmung der Autorin nicht gestattet.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen. Jegliche Haftung für Schäden, die durch die Nutzung der Inhalte, Hinweise oder Aufgaben unmittelbar oder mittelbar entstehen, ist ausgeschlossen.

ESTHER GOLIK

AROMA • KLANG • BEGLEITUNG

