



Lippenbremse

Tief durch die Nase einatmen.

Lippen locker schließen, als würdest du eine Kerze ausblasen wollen.

Langsam und kontrolliert durch die Lippen ausatmen, doppelt so lange wie beim Einatmen.(4-7-8)

Wiederholen, bis du ruhiger wirst.



Schmetterlings-Umarmung

Beruhigt dich, schenkt dir Sicherheit und Energie

Überkreuze deine Hände auf der Brust und klopfe sanft abwechselnd auf deine Schultern (rechts, links).

Atme dabei tief ein und wieder aus.

Spüre, dass du ruhiger wirst. Spüre, dass du dich halten kannst.
Spüre, dass du sicher bist.

Wiederhole dies für 1–2 Minuten, bis du dich entspannter und klarer fühlst.



Erde dich

Hole dich zurück ins Hier und Jetzt.

Barfußkontakt:

Stelle dich barfuß auf den Boden, spüre die Erde oder den Untergrund unter deinen Füßen.

Drücke sanft mit den Zehen gegen den Boden, als ob deine Füße und Zehen Wurzeln wären.

Spüre, wie die Erde dich hält und du sicher und stabil bist.



Streiche dein Gesicht aus

Streiche sanft mit deinen Händen über dein Gesicht
– von der Stirn zu den Wangen
und weiter zum Kinn.