EmotionAid®
ALWAYS WITH YOU

5 SCHRITTE um unsere Emotionen und Reaktionen in Stress- oder Krisensituationen zu beruhigen

Schlägt Ihr Herz bei Stress oder in Krisensituationen schneller?
Wird Ihr Atem flacher? Beginnt Ihr Körper zu zittern? Fühlen Sie sich verwirrt, orientierungslos, ängstlich, panisch oder hilflos?
Das sind völlig natürliche Reaktionen bei Stress. Wenn Sie die nachfolgenden Schritte anwenden, können sich diese Reaktionen sofort beruhigen und verändern:

Schätzen Sie Ihren momentanen Stresspegel auf einer Skala von 1 bis 10 ein.
Falls dieser höher als 6 ist, führen Sie alle nachfolgenden Schritte durch.
Falls dieser niedriger als 6 ist, fahren Sie direkt mit Schritt 4 und 5 fort.

SCHRITT 1

Schmetterlingsübung: Kreuzen Sie die Arme und legen Sie die Handflächen auf die Oberarme. Klopfen Sie 25mal abwechselnd mit den Händen links und rechts, bis Sie sich ruhiger fühlen.
Nehmen Sie ein paar Atemzüge und wiederholen Sie das Klopfen.

SCHRITT 2

Erden: Stellen Sie beide Füße fest auf den Boden. Fühlen Sie, wie der Boden Sie trägt. Schauen Sie sich nun um und suchen Sie 10 verschiedene Gegenstände mit derselben Farbe.
Danach suchen Sie 10 verschiedene Gegenstände, die sich in Material oder Form unterscheiden.

SCHRITT 3

Selbstberuhigung und Regulation: Legen Sie eine Hand auf Ihren Brustkorb und die andere Hand auf Ihren Bauch. Beobachten Sie ihren Atem. Diese Übung wird den Atem stabilisieren und Ihnen Geborgenheit schenken.

SCHRITT 4

Entladung: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Körperempfindungen. Konzentrieren Sie sich jeweils nur auf eine Empfindung. Lassen Sie sich Zeit und seien Sie einfach neugierig und ohne Bewertung. Erleichterung wird sich spontan einstellen als tiefer Atemzug, als Gähnen, Zittern, Hitze, warmer Schweiß, Gurgeln im Bauch, spontanes Lachen oder Weinen.

SCHRITT 5

Ressourcen: Vertiefen Sie das ruhiger werden, indem Sie an etwas denken, womit Sie sich wohl, entspannt oder stärker fühlen. Das kann ein Freund sein, etwas, das Sie lieben, eine Aktivität, ein Ort, eine Vorstellung oder ein spirituelles Wesen. Nehmen Sie die entspannende Wirkung der Ressource wahr.

Nutzen Sie diese 5 Schritte, um zuerst sich selbst zu beruhigen, und helfen Sie danach anderen. Das stärkt Ihre Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Ihre Resilienz. Es verhindert eine Kettenreaktion aus Angst und Stress. Wenn Sie die Erfahrung gemacht haben, wie wirksam diese Schritte sind, können Sie entscheiden, ob Sie alle oder nur einzelne Schritte anwenden wollen, damit Sie Erleichterung und Beruhigung erleben können.