

# SELBSTBERUHINGUNG BEI EXTREMSTRESS

Wenn Du das Gefühl hast, Du bekommst keine Luft mehr und es wird in der Brust und im Hals eng, dann atme zwei Mal langsam tief durch die Nase ein und mit dem gespitzten Mund wieder aus. Beim dritten Mal halte solange Deine Luft an, bis Dein Körper reflexartig von selbst Luft holen muss.



Umarm Dich selbst, indem Du Deine Arme überkreuzt und die Hände auf die Schultern legst. Wenn Du möchtest, kannst Du dabei auch Deine Augen schließen. Deine Beine strecke vorne aus und leg sie entspannt über Kreuz.

Vertiefe Deine Entspannung durch abwechselndes, langsames Tappen der Hände auf die Schulter.

Stelle Dich schulterbreit hin, stemme Deine Hände in die Hüften, hebe Dein Kinn in die Höhe und strecke die Brust nach vorne. Atme mehrmals tief ein und aus. Jetzt versuche Deine Füße fest mit dem Boden zu verbinden und spüre wie sie bis tief in den Boden hinein Wurzeln schlagen...



Stell Dich auf ein Bein, versuche das Gleichgewicht zu halten und zähle rückwärts von 20 bis 0. Dann wechselst Du auf das andere Bein und zähle.

© Alice Kuhar (Illustration)

Wenn du Unterstützung und Hilfe brauchst, ruf uns bitte an:

**WERT VOLL-Hotline: 01 60191 5203**

**Montag – Freitag 13 – 16 Uhr**

