



Selbstregulationsübungen

inspiriert durch Kati Bohnet (Video „Emotional First Aid“)

Diese Übungen sind dazu da, dein Nervensystem zu unterstützen, sich selbst zu regulieren, um so in die Entspannung zu kommen. Nimm dir dafür **ein paar Minuten** Zeit, in denen nichts anderes ansteht. Du kannst die Übungen **im Sitzen oder Stehen** machen. Jede Übung wird solange durchgeführt bis du merkst, dass sie ankommt, bzw. du bei dir ankommst. Denk daran, von einmaligem „Durcharbeiten“ dieser Übungen stellt sich nicht sofort Entspannung ein. Lasse dich auf die Übungen ein, **gib deinem Körper Zeit**, sich darauf einzulassen und daran zu gewöhnen. Hierfür ist es hilfreich, die Übungen **mehrfach pro Woche** in ruhiger und sicherer Umgebung zu wiederholen. Du kannst dich dabei auf deine Lieblingsübungen konzentrieren. Es ist wie im Muskeltraining: Der Bizeps kommt auch nicht von einem einzigen Fitnessstudiobesuch. Gönn dir **nach jeder Übung 3-5 Atemzüge Pause**, um dem Nervensystem Zeit zu geben, zu reagieren und sich zu regulieren.

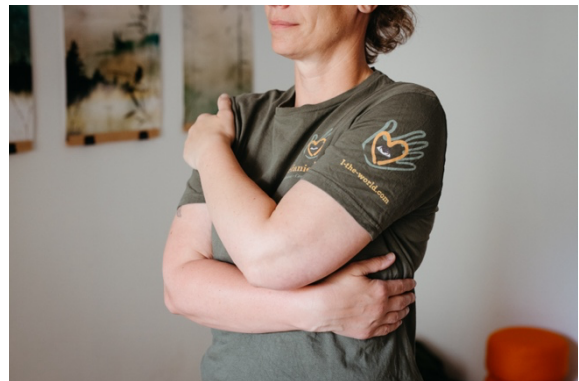
1. Schmetterlingsumarmung:

Arme vorm Körper kreuzen, Hände auf die Oberarme legen und abwechselnd leicht klopfen in gleichmäßigem Rhythmus.



2. Dich selbst umarmen:

Aus der Schmetterlingsumarmung eine Hand (oder beide) auf den Brustkorb legen und die Atmung spüren.



3. Mit Händen lauschen:

Eine Hand auf die Stirn, eine auf den unteren Bauch. Spüre, was die Hände wahrnehmen können. Wenn die Hände nichts wahrnehmen, ist das in Ordnung! Es geht darum, dir Zeit für dich zu nehmen und dir selbst Aufmerksamkeit zu schenken. Leg die Hand dann von der Stirn auf die Brust und nimm (mögliches Neues) wahr.



4. **Kleiner Schmetterling:**

Hände falten, Zeigefinger strecken und aneinanderlegen, Daumen abwechselnd übereinander kreuzen.

Diese Übung ist so klein (genau die die nächste auch), dass du sie fast überall machen kannst, in der Bahn, unter deinem Schreibtisch, etc. Wenn sie einmal eingeübt ist, dient sie dem Nervensystem als Erinnerung und hilft, dich zu entspannen.



5. **Atmung mit Händen:**

Eine Hand umfasst den Zeigefinger der anderen Hand und streckt ihren Daumen aus, so dass dieser von ihr umfasst werden kann. Während der Einatmung drückt die eine Hand, während der Ausatmung die andere Hand. Lass die Atmung einfach fließen und drücke im Rhythmus der Atmung. Mach evtl. eine kleine Pause und noch eine Runde mit dieser Übung.



Nimm bewusst deinen aktuellen Zustand wahr und würdige alle – insbesondere positiven – Veränderungen in deinem Körper, in deinen Gefühlen und Gedanken, die seit Beginn der Übungen geschehen sind – und seien sie noch so klein. Du kannst dir nächstes Mal vor den Übungen Zeit nehmen, den Ist-Zustand von dir wahrzunehmen und ihn dann mit dem Zustand nach den Übungen vergleichen.

Wenn du mehr Übungen oder Erklärungen dazu möchtest oder für andere Themen Kontakt mit mir aufnehmen möchtest, schreib mir gerne unter: Loslassen@stefanieschnier.de

