



SOFORTMASSNAHMEN

BEI AKUTEM STRESS

1. ATMEN

Leg eine Hand auf's Herz.
Schließ deine Augen.
Atme tief durch die Nase ein und
doppelt so lange aus.

Wiederhole das ein paar Mal.

3. BEWEGEN

Komm in Bewegung.
Wenn du kannst, geh vor die Tür
oder wechsle den Raum.
Schüttele die Arme.
Lauf eine Runde um den Block oder
das Treppenhaus rauf und runter.

2. DISTANZ SCHAFFEN

Verändere die Position, in der
du sitzt oder stehst.
Versuche dann, die Situation mit
Abstand zu betrachten.

**Wie würdest du die Lage als
Unbeteiligte(r) beschreiben?**

4. GUTE GEDANKEN

Schließ kurz deine Augen und erinnere dich
möglichst detailliert an einen besonders
schönen Moment und damit verbundene
Gefühle.

5. MEHR STRESSKOMPETENZ

Entwickle Strategien, mit denen du dich
zukünftig weniger intensiv durch akute
Stressmomente vereinnahmen lässt.

**Als Expertin für körperorientierte
Stressregulation unterstütze ich
dich gerne dabei!**

