

NERVEN-SYSTEM-RESET

3 kleine Schritte zum Ankommen

Manchmal braucht dein Nervensystem nur einen kurzen Moment der Orientierung.

Sarah Zelmanovics, MBA I Psychologische Beratung & Supervision
Traumasensibel in 2443 Leithaprodersdorf und online

Wenn Stress, innere Unruhe oder Überforderung auftauchen, können diese drei einfachen Schritte helfen, wieder mehr Sicherheit im Körper zu spüren.

1. Füße spüren

Stelle beide Füße bewusst auf den Boden. Nimm wahr, wie sie dich tragen.

2. Den Raum wahrnehmen

Suche fünf Dinge im Raum, die du sehen kannst. Lass deinen Blick ruhig von einem zum nächsten wandern.

3. Langsam ausatmen

Atme ruhig ein. Lass den Ausatmen etwas länger werden als den Einatmen. Dein Nervensystem darf sich Zeit nehmen.







Sarah Zelmanovics, MBA I Psychologische Beratung & Supervision
Traumasensibel in 2443 Leithaprodersdorf und online