



5 Schritte

wie Du mit Deinen Gefühlen und Deinem Verhalten bei Krisen und Notfällen zurecht kommst

Wird Dein Herzschlag schnell bei Krisen und Stress? Wird Dein Atem dann schneller oder flacher? Fängt Dein Körper dann an zu zittern? Bist Du dann orientierungslos, verängstigt, beunruhigt, verwirrt oder hilflos? Bei erhöhtem Stress ist das ganz normal, aber das kann sich sofort ändern, wenn Du folgendes beachtest:

Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie angespannt bist Du jetzt?
Ist Deine Anspannung 6 oder höher, dann folge allen unten angegebenen Schritten.
Ist Deine Anspannung niedriger als 6, gehe direkt zu Schritt 4.

10		Schritt 1 Da wo Du gerade bist oder an einem sicheren Ort: Überkreuze die Arme und klopfe mit den Handflächen abwechselnd links und rechts auf die Oberarme bis Du dich ruhiger fühlst.
9		
8		Schritt 2 Drücke Deine Füße fest auf den Boden. Spüre, wie Dich der Boden trägt. Schau Dich um, suche 10 verschiedene Dinge aus dem selben Material, mit der gleichen Form oder mit der gleichen Farbe.
7		
6		Schritt 3 Leg eine Hand auf die Brust und die andere auf den Bauch. Achte auf Deinen Atem.
5		
4		Schritt 4 Nimm wahr, was im Körper vor sich geht und konzentriere Dich auf eine einzige Empfindung. Lass Dir Zeit. Sei einfach nur neugierig ohne zu kritisieren. Erleichterung wird sich spontan einstellen als tiefer Atemzug, Gähnen, Kribbeln, Wärme, warmes Schwitzen, Gänsehaut, Lachen oder Weinen.
3		
2		Schritt 5 Um das Gefühl der Ruhe, das Du jetzt schon erreicht hast zu vertiefen, denk an etwas, das sich gut anfühlt, etwas das Dich stärker oder ruhiger macht: Das kann ein Partner oder Freund sein, etwas das Du an Dir selbst gut findest, ein schönes Bild, eine wohlthuende Beschäftigung, ein angenehmer Ort, etwas Religiöses oder Spirituelles. Spüre wie Du noch ruhiger wirst.
1		

Denk daran, diese Schritte zuerst selbst zu machen und hilf dann erst anderen. Das stärkt Deine Fähigkeit Krisen zu bewältigen und eine Kettenreaktion von Angst und Stress zu verhindern. Wenn Du die Wirksamkeit dieser Schritte kennst, findest Du selbst heraus, ob Du alle oder nur einige Schritte brauchst, bis sich Dein Zustand ändert und Du dich erleichtert fühlst.