



SOS Hilfe to go

ABSOLVIERE DIE ÜBUNG, WENN DEINE GEDANKEN KREISEN



Schritt1 -Fokussieren:

Fokussiere einen Punkt im Raum herum

Und richte all Deine Aufmerksamkeit auf diesem Punkt.

Schritt1 – Atmen:

Schliesse Deine Augen und atme ein paar Mal bewusst in Deinem Bauch während Du Deine Aufmerksamkeit auf Deine Atmung lenkst.

Schritt3 – Suggestion:

Gib eine positive Suggestion an Dein Unterbewusstsein, wie zum Beispiel «Ich bin innerlich ruhig»



Nutze Deine Körperhaltung, um Deine Gefühle positiv zu beeinflussen.

Gib Deinem Körper vor, was Du in Dir drin fühlen möchtest und es fällt Dir leichter Deinen Gefühlszustand zu kontrollieren.

**Schritt 1:**

Nimm eine selbstsichere Körperhaltung ein Aufrechte Wirbelsäure, entspannte Muskulatur, Schultern herunter und nach hinten. Brustkorb öffnen.

Schritt2:

Atme so, als wärst Du ruhig und selbstsicher. Entspannt und tief in Deinen Bauch.

Schritt3:

Nimm einen sicherer Gesichtsausdruck. Schaue selbstbewusst und lächle.

Schritt4:

Sprich mit einer selbstsicheren Stimme zu Dir und mit anderen und sage Dir positive bestärkende Dinge.

Zum Beispiel «Ich bin ein wertvoller Mensch».

