



## **B O N U S 4**

### **Ü B U N G – B E R U H I G U N G S T E C H N I K E N**

#### **Die Schmetterlingsumarmung**

##### **1. Schmetterlingsposition finden**

Kreuze deine Hände und Arme vor deinem Brustkorb, sodass deine Fingerspitzen unterhalb der Schlüsselbeine oder auf den Schultern liegen.

##### **2. Sanft klopfen**

Klopfe mit deinen Fingerspitzen oder Handflächen abwechselnd und regelmäßig in einem für dich angenehmen Rhythmus.

##### **3. Atmen**

Atme tief ein und etwas länger aus.

##### **4. Positive Affirmationen sprechen**

Sprich positive Affirmationen, die dir gut tun. "Ich bin sicher. Alles ist gut"

##### **5. Selbst umarmen**

Wenn dein Körper dir Beruhigung signalisiert, umarme dich zum Schluss selber.

#### **Die 4-7-8 Atmung**

für vollkommene Entspannung

4 Zählungen einatmen

7 Zählungen halten

8 Zählungen ausatmen

#### **Die 4 Quadrat Atmung**

für Entspannung und Focus

4 Zählungen einatmen

4 Zählungen halten

4 Zählungen ausatmen

4 Zählungen halten

