



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

