

TIPPS BEI AKUTER ANSPANNUNG



01

Schließe deine Augen

Wenn wir unsere Augen schließen, erkennt unser Gehirn, dass wir in **Sicherheit** sind. Wären wir nicht in Sicherheit, würden wir nicht unsere Augen schließen wollen. Zudem werden 80 % der Gehirnstimulation über die Augen aufgenommen.



02

Zähle mit der **Ein- und Ausatmung** z.B. 1-2-3 und dann 1-2-3 bei der Ausatmung und dann verlängere deine Ausatmung und zähle bis 1-2-3-4-5. Intensiviere die Übung und **atme ein** und zähle z.B. **bis 4**, dann **halte den Atem an bis 2** und dann **atme bis 7 aus**. Wiederhole das 5-7 Mal. Hierdurch wird umgehend der **Parasympathikus** aktiviert und dein Körper kann entspannen.



03

Benenne deine Emotionen

Indem du benennst, wie du dich fühlst, z.B. ärgerlich, traurig...wird der **präfrontale Kortex** involviert und aktiviert, was zur Folge hat, dass sich die **emotionale Aktivität in der Amygdala reduziert**, was beruhigend wirkt.



04

Nimm **mit deinen Sinnen** achtsam **in diesem Moment** wahr, was du siehst, fühlst, hörst, schmeckst, riechst. Achtsamkeit auf diesen Moment und unsere Sinneserfahrung holt uns aus der Stressreaktion heraus.



05

Wenn möglich, **verbinde dich mit der Natur** und geh einen Moment raus. Natur hat eine erdende, beruhigende Auswirkung auf Hochsensitive. Lausche den Vögeln, schau dir die Bewegung der Blätter in den Bäumen an, nimm die Weite des Himmels wahr,