

So stärkst Du Dein inneres Gleichgewicht

Anerkennen und Wertschätzen, was ist.

Aufgewühlt sein, Angst, Ärger, Zweifel und was sonst noch in dir vorgeht, darf so sein. Diese Situation fordert uns alle enorm. Es ist gesund und normal, dass wir mit diesen Gefühlen reagieren! Erlaube Dir, so zu sein, wie Du jetzt gerade bist, mit allen Gefühlen, die da sind.



Spüre Deine Kraft.

Rufe Dir Situationen in Erinnerung, wo Du etwas bewältigt hast, etwas überstanden hast und spüre in Deinem Körper die Kraft, mit der Du es damals geschafft hast. Diese Kraft ist auch jetzt da. Nimm sie wahr!

Klopfe kräftig auf den Ansatz Deines Brustbeins und mobilisiere Mut, Zuversicht und Gelassenheit.

Du kennst diese Geste aus Naturvölkern, die sich auf einen Kampf vorbereiten. Auch in vielen Religionen gehört das Klopfen auf das Brustbein zum Gebet. Mit dem Klopfen massierst Du die Thymusdrüse, die Hormone freisetzt und damit hilft, Kraft und Gelassenheit zu mobilisieren. Sage Dir dabei innerlich: „Alles was auf mich einströmt, und mich so sein lässt, schicke ich bewusst dort hin, wo es hingehört“.



Einatmen,
zähle bis 4

Langsam
ausatmen,
zähle bis 8

Atme tief durch, vor allem atme gut aus.

Mit jedem Ausatmen, lässt Du die Anspannung aus Deinem Körper hinausströmen. Zähle beim Atmen und atme doppelt so lange aus wie ein. Lass die Luft langsam entweichen, so als ob aus einem Luftballon die Luft ausströmt. Mache so mindestens 3 lange Atemzüge. Es tut gut, mit einem „chchchchchch...“ oder einem Seufzen auszuatmen.