



Marianne Lechner

SELBSTHILFE-GUIDE

In 3 Minuten zurück zur Ruhe

Drei einfache Techniken für sofortige Entspannung

1 Der 60-Sekunden-Atemanker

- Atme 4 Sekunden durch die Nase ein.
- Halte den Atem 4 Sekunden.
- Atme 6 Sekunden langsam durch den Mund aus.
- Wiederhole das fünfmal.

Dein längeres Ausatmen signalisiert deinem Nervensystem: Gefahr vorbei.

2 Der 5-4-3-2-1-Reset

Schau dich um und nenne:

- 5 Dinge, die du siehst.
- 4 Dinge, die du fühlst.
- 3 Dinge, die du hörst.
- 2 Dinge, die du riechst.
- 1 Sache, für die du dankbar bist.

Das bringt deine Aufmerksamkeit aus dem Stressgedanken zurück in den Moment.

3 Die körperliche Entladung

- Spanne deine Fäuste 5 Sekunden fest an.
- Lass los.
- Ziehe die Schultern hoch – halte – lass fallen.
- Drücke beide Füße bewusst in den Boden.

Dein Körper baut so überschüssige Stressenergie ab.