

Übungen zur Selbstregulation und emotionalen Stabilisierung

Du kannst diese Übungen allein oder auch gemeinsam mit einer anderen Person machen.

Die Übungen können als gesamte Übungssequenz genutzt werden oder auch einzeln, je nach dem was gerade für Dich stimmig ist. Mache die Übungen so lange bis Du die Regulation spürst.

Die Übungssequenz habe ich selbst zusammengestellt und hierfür u.a. Übungen von Peter Levine, Stanley Rosenberg und Katie Bohnet genutzt.

1. Schmetterlingsübung.

Überkreuze die Arme und tappe 20-30-mal oder so lange bis Du merkst, dass Dein Nervensystem runterfährt.

2. Umarme Dich selbst.

Linke Hand in die rechte Achselhöhle legen, rechte Hand auf den linken Oberarm. Gib so viel Wohlwollen in die Umarmung wie Du gerade brauchst.

3. Wuuuhh-Atem.

Atme tief ein und mit dem Ausatmen tönst Du „wuuuuhhhh“. Lass den Ton, wenn möglich, aus dem Bauch kommen. Wiederhole so oft es Dir gut tut.

4. Beobachte Deinen Atem.

Wo spürst Du ihn?

5. Orientieren im Raum.

Zähle alle schönen (oder roten, oder eckigen oder runden) Dinge im Raum um Dich herum.

6. Hände auf Stirn und Hinterkopf.

Lege die linke Hand auf die Stirn, die rechte Hand hält Deinen Hinterkopf. Nimm beide Hände wahr, wie sie Deinen Kopf halten und Dein Gehirn Beruhigung erfahren kann.

7. Nieren halten.

Lege beide Hände auf Deine Nieren. Gib Wärme in diese Gegend. Du kannst die Hände auch aneinander reiben, bevor Du sie auf die Nieren legst.

8. Fokussiere eine angenehme oder angenehmere Stelle in Deinem Körper.

Wo fühlt es sich gerade angenehm an? Verweile dort.

9. Visualisiere ein Hilfswesen vor Deinem inneren Auge.

Was oder wer kann Dich gerade in Deiner jetzigen Situation unterstützen? Stell Dir das Wesen in allen Farben und mit allen Details vor. Genieße, dass Du Unterstützung erfahren kannst.