

# SELBSTBERUHIGUNG BEI EXTREMSTRESS

Wenn Sie das Gefühl haben, Sie bekommen keine Luft mehr und es wird in der Brust und im Hals eng, dann atmen Sie zwei Mal langsam tief durch die Nase ein und dem gespitzten Mund wieder aus. Beim dritten Mal halten Sie solange ihre Luft an, bis ihr Körper reflexartig von selbst Luft holen muss.



Umarmen Sie sich selbst, indem Sie Ihre Arme überkreuzen und die Hände auf die Schultern legen. Wenn Sie möchten, können Sie dabei auch ihre Augen schließen. Ihre Beine strecken Sie vorne aus und legen Sie sie entspannt über Kreuz. Vertiefen Sie ihre Entspannung durch abwechselndes, langsames Tappen der Hände.

Stellen Sie sich schulterbreit hin, stemmen Ihre Hände in die Hüften, heben Ihr Kinn in die Höhe und strecken Ihre Brust nach vorne. Atmen Sie mehrmals tief ein und aus. Jetzt versuchen Ihre Füße sich fest mit dem Boden zu verbinden und Sie spüren wie sie bis tief in den Boden hinein Wurzeln schlagen...



Stellen Sie sich auf ein Bein, versuchen das Gleichgewicht zu halten und zählen rückwärts von **20** bis **0**. Dann wechseln Sie auf das andere Bein und zählen.

© Alice Kuhar (Illustration)

Wenn Sie psychologische Unterstützung brauchen, rufen Sie uns bitte an:  
**Frauengesundheitszentrum FEM Süd: 01 60191 5201**