

# Soforthilfen in akuten Stresssituationen

Die folgenden "Übungen" kannst Du durchführen, wenn Du das Gefühl hast, dass gar nichts mehr geht und Du jetzt unbedingt aus dieser Anspannung - dem Gefühl des "Unter Strom Stehens" - rausmusst.

## Tiefe, bewusste Bauchatmung

1. Entscheide Dich bewusst für die Durchführung der tiefen Bauchatmung
2. Lege eine Hand auf den Bauch
3. Atme durch die Nase ein
4. Verfolge den Atem achtsam (bis zum Bauch)
  - Wie die kühle Luft durch die Nasenlöcher einströmt
  - Wie sich die Luft in Dir anfühle, die Luftröhre hinunter in Deinen Bauch strömt
    - Ja, das kann man verfolgen - Übung macht hierbei den Meister
5. Beachte, wie sich Deine Bauchdecke hebt
6. Bemerke den Moment der Stille am Ende des Einatmens
7. Bemerke den Moment, zu dem Du ausatmen musst (lass es natürlich geschehen)
8. Atme durch den gespitzten Mund aus
9. Bemerke, wie der Atem aus Dir heraus strömt, wie es sich im Mundraum anfühlt.
10. Am Ende des Atemzugs: Bemerke den Moment der Stille (dieser ist länger und eindeutiger als beim Wechsel Einatmen zu Ausatmen).
11. Atme ein, sobald es sich natürlich anfühlt.
  
12. Wiederhole diesen Atemzug ruhig bis zu 6 Mal.

Aber auch schon einer dieser Atemzüge wird Dich sofort aus der Situation herausholen. Die Tiefe Bauchatmung kannst Du jederzeit und in jeder Situation durchführen. Sie ist dann sehr hilfreich, wenn Du Dich nicht kurz zurückziehen kannst

## **Wechselatmung; Soforthilfe mit etwas Rückzugzeit**

Wenn Du Dich aus der Situation herausnehmen kannst oder Dir kurz Zeit nehmen kannst, empfehle ich Dir die folgende Übung:

1. Setze Dich gerade hin
2. Halt mit einem Finger Dein rechtes Nasenloch zu
3. Die andere Hand kannst Du locker auf dem Oberschenkel ablegen
4. Atme ein – durch das Zuhalten nur Links
5. Halte jetzt das Linke Nasenloch zu und
6. Atme aus – durch das Zuhalten nur Rechts
7. Atme wieder ein – durch das Zuhalten nur Rechts
8. Halte Rechts wieder zu und
9. Atme aus – durch das Zuhalten wieder Links
10. Das war ein Zyklus.
11. Du hältst noch Rechts zu und atmest dadurch wieder nur Links ein
12. Damit startet der zweite Zyklus
  
13. Wiederhole 6–12 Zyklen.
14. Nimm am Ende den Finger von der Nase und atme dreimal durch beide Nasenlöcher ein und aus.

## **Bewusst werden**

Falls es Dir bereits gelungen ist, das “Beobachten” über das wir im Crashkurs gesprochen haben, anzuwenden, kannst Du in akuten Stresssituationen auch Bewusst werden. Wenn Du an der Situation etwas ändern möchtest, muss Dir im ersten Schritt schon bewusst sein, dass Du akut etwas ändern möchtest – ansonsten würdest Du auch keine der Direktmethoden anwenden.

Du hast damit schon die Basis gelegt, um über das Bewusstsein aus der Situation herauszukommen. Werde Dir Deiner Umgebung bewusst. Betrachte Deine Umgebung so wie sie ist (darüber sprechen wir im Kurs: Innere Ruhe Komplettlösung auch noch genauer). Wenn Du Deine Umgebung ohne Benennung betrachten kannst, holst Du Dich sofort aus dem Gedankenrad und der Situation.

Beachte Deine Gedanken. Dir kommt die Empfindung, dass Du aus der Situation heraus musst? Dann beobachte Deine Gedanken. Erkenne Dich als der Beobachter und Du eröffnest einen neuen “Raum”, der Dir die Möglichkeit zum “Durchatmen” gibt.