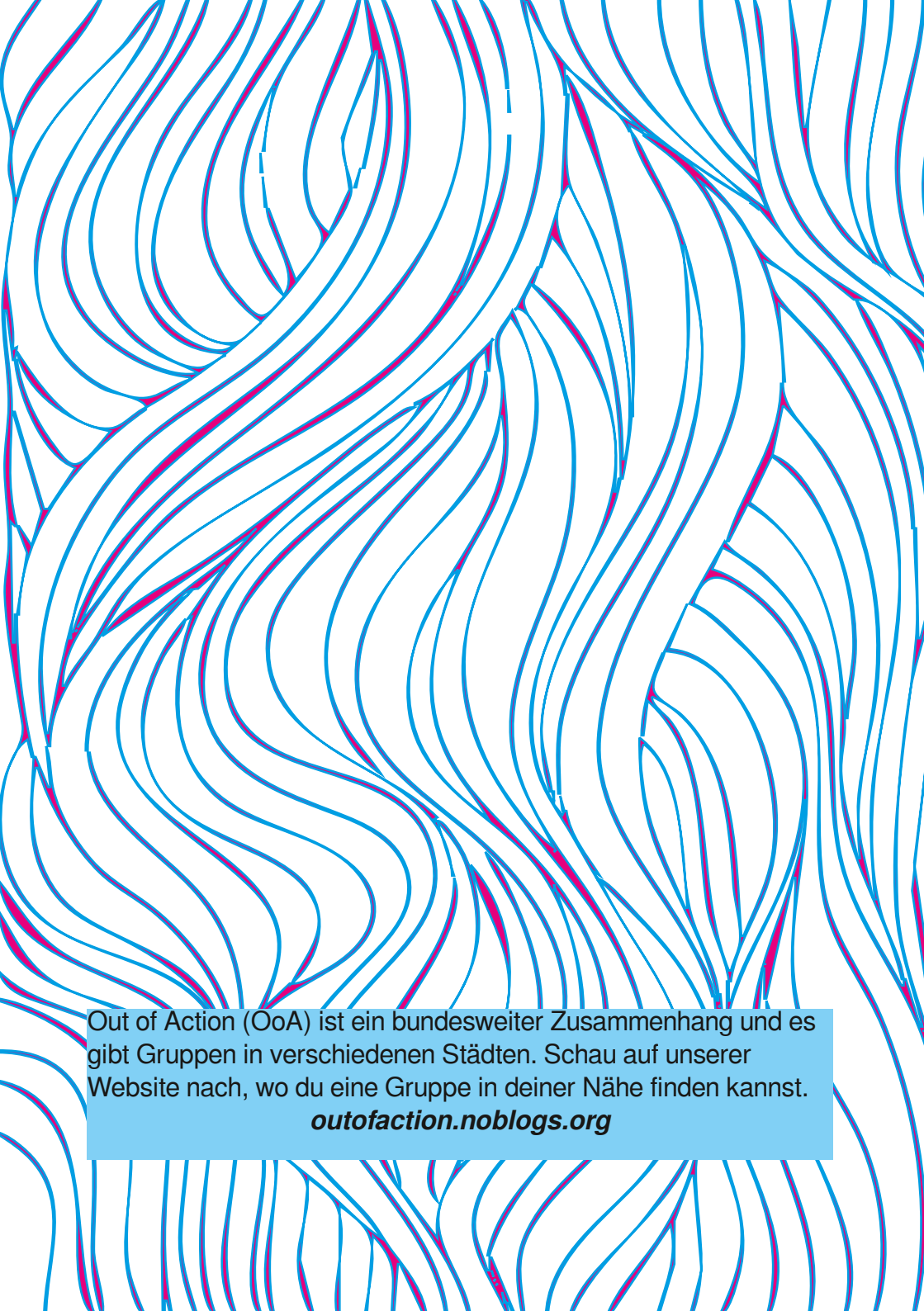
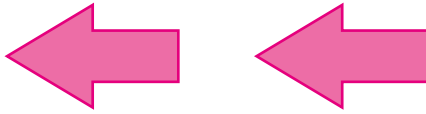


PAUSE UND POWER! KLEINE
ÜBUNGEN BEI STRESS, PANIK
ODER ANGST VON OUT OF
ACTION ZUR ENTSPANNUNG,
REGULATION UND FÜR DIE
KRAFT. PAUSE UND POWER!
KLEINE ÜBUNGEN BEI STRESS,
PANIK UND ANGST VON OUT
OF ACTION ZUR ENT-
SPANNUNG, REGULATION UND
FÜR DIE KRAFT. PAUSE UND
POWER! KLEINE ÜBUNGEN BEI
STRESS, PANIK ODER ANGST
VON OUT OF ACTION ZUR
ENTSPANNUNG, REGULATION
UND FÜR DIE KRAFT!

The background of the entire page is a complex, abstract pattern of thin, flowing lines. The lines are primarily light blue, with occasional thin red lines interspersed. The lines curve and swirl together, creating a sense of movement and depth. The overall effect is reminiscent of a stylized, organic texture or perhaps a map of interconnected paths.

Out of Action (OoA) ist ein bundesweiter Zusammenhang und es gibt Gruppen in verschiedenen Städten. Schau auf unserer Website nach, wo du eine Gruppe in deiner Nähe finden kannst.

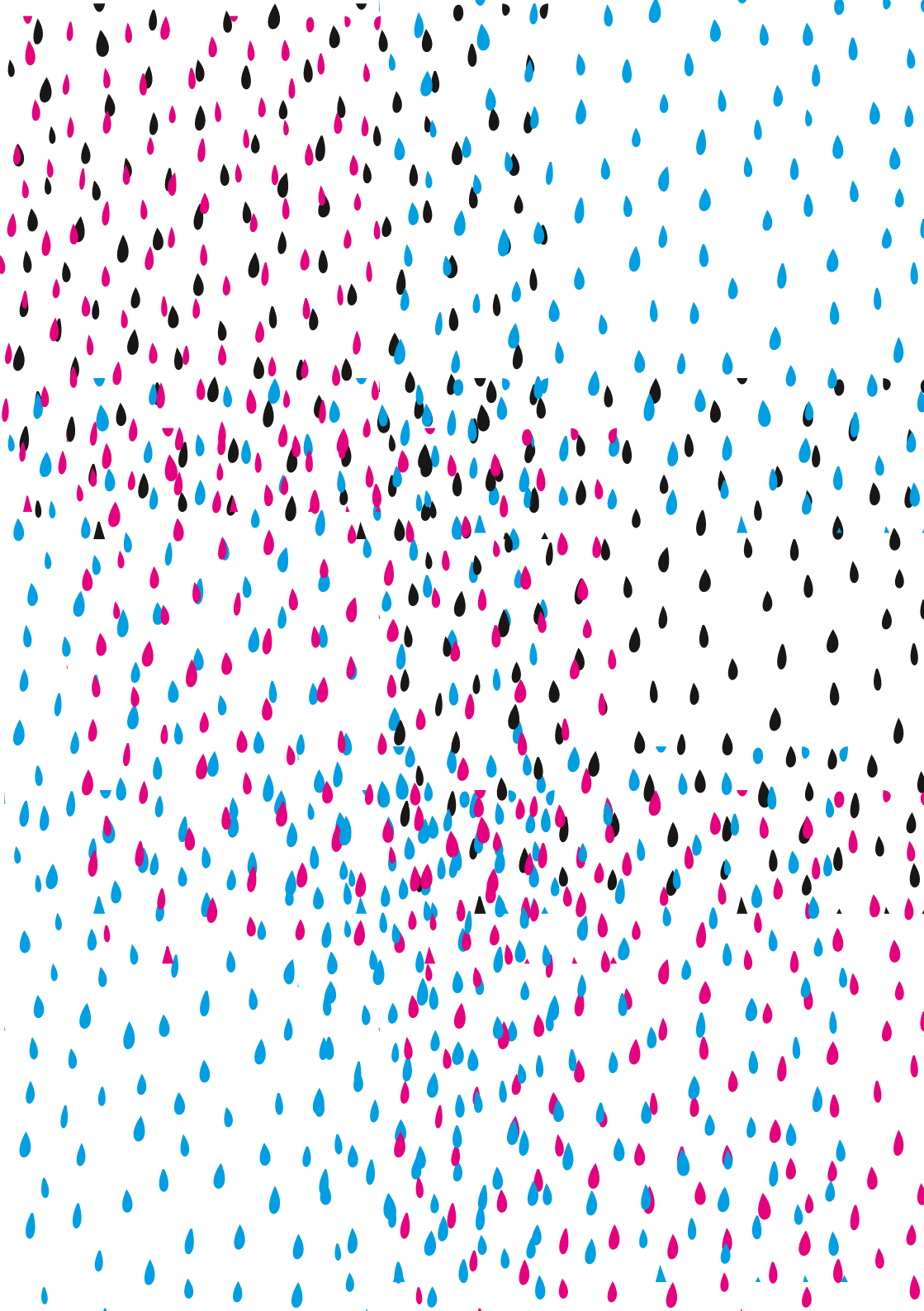
outofaction.noblogs.org



INHALT



01	Einleitung	Seite 05
02	Autonomes Nervensystem..	Seite 08
03	Ampel- Übung.....	Seite 11
04	Baum-Übung.....	Seite 12
05	Bedürfnis - Check.....	Seite 14
06	Butterfly - Hug.....	Seite 15
07	Einschlafprobleme?.....	Seite 17
08	5-Finger-Atmung	Seite 18
09	Gedankenkreisen?	Seite 19
10	Herzkohärenzatemung.....	Seite 20
11	Schnelle Energie?.....	Seite 22
12	Schüttelübung.....	Seite 23
13	Zweifel und Stress	Seite 25
14	Trauma Tapping.....	Seite 26
15	Vagusnervberuhigung.....	Seite 28
16	Vagusnerv-Entspannung....	Seite 31
17	Wortspiele.....	Seite 32
18	5-4-3-2-1 Übung.....	Seite 33



01 Einleitung

Als politisch aktive Menschen sind wir immer wieder anstrengenden, aufwühlenden und stressigen Situationen ausgesetzt. Wir entscheiden uns, uns in Konfrontation mit dem Staat und damit auch seinen Repressionsorganen zu begeben. Dabei können die Erfahrungen, die wir in unseren politischen Kontexten machen, auch in unseren Alltag, unsere Gefühlswelt und unsere körperlichen

Out of Action versteht sich als Teil der Antirepressionsstruktur, genau wie EA und RH.

Empfindungen hineinwirken.

Wir als Ooa (Out of Action Kollektiv) führen seit vielen Jahren Gespräche von Aktivist*innen für Aktivist*innen und legen unseren Fokus auf unser emotionales Erleben, tauschen uns aus und überlegen, was in welchen Situationen hilfreich sein könnte. Mit diesem Heft stellen wir euch Übungen vor, die einige von uns selbst gerne praktizieren. Diese Übungen haben unterschiedliche Aufgaben und können zu Hause oder unterwegs angewendet werden. Zum Beispiel haben wir Übungen, die bei akuter Angst helfen können,

während andere der Entspannung oder zur Selbstregulation dienen. Manche Übungen lenken uns von nicht zu stoppenden Gedanken ab, indem sie den Fokus verändern. Andere Übungen unterstützen dabei, in Kontakt mit der eigenen körperlichen Wahrnehmung zu kommen.

Nicht jede*r kann mit allen Übungen etwas anfangen. Wir wollen euch ermutigen, auszuprobieren und mit Freund*innen und Bezugsgruppen über emotionale Fürsorge ins Gespräch zu kommen. Wenn wir in Aktion sind, ist oftmals schnelles Handeln gefragt. Auch bei bester Vorbereitung kommen wir in Situationen, in denen Unvorhergesehenes passiert und wir darauf reagieren müssen. In Aktion unterstützt uns eine hohe Anspannung und Erregung. Nach der Aktion sollte sich diese dann lösen können. Die

Anspannung sollte sich in einen Entspannung, vielleicht auch Erschöpfung verwandeln. Das nennen wir dann Runter-fahren. Wenn wir in Situationen kommen, die uns überfordern oder in denen wir uns als nicht mehr handlungsfähig erleben, kann es dazu kommen, dass unser Körper in einen Überlebensmodus schaltet. Hier greifen dann unsere üblichen Bewältigungsmechanismen nicht mehr. Vielmehr fällt es dann schwer runter zu fahren und Entspannung zu finden. Viele

unterschiedliche Verhaltensweisen können sich zeigen: Vielleicht ist mensch sehr aufgedreht oder extrem in sich gekehrt, redet die ganze Zeit oder gar nicht mehr oder weint viel. Vielleicht fühlt es sich innerlich so an, als wäre mensch immer noch in der Situation oder sehr leer. Die Übungen in diesem Zine können sowohl vorher als auch nach solchen Erlebnissen hilfreich sein. Sie können dich unterstützen das Stresslevel zu senken oder auch ins Spüren zu kommen, wie es dir eigentlich geht. Sie helfen dir, dich zu entspannen.

Wirkung – Es lohnt sich, bei quasi allen Übungen in diesem Zine, die Übungen zu üben, gerade in Momenten, wenn kein realer Bedarf besteht. Denn so lernt dein Nervensystem, dass die Übungen wirksam sein können, wenn die Situation schwierig ist, du also Bedarf hast.

Mit der Praxis kommt die



02 Das Autonome Nervensystem

Im folgenden Teil bieten wir eine Erklärung an, warum du nicht immer im Griff hast, wie es dir geht. Dein Autonomes Nervensystem (ANS) arbeitet unterhalb deines

Bewusstseins, - es handelt autonom. Schön, oder? In dir gibt es auch viel Autonomie, aber manchmal ist das gar nicht so einfach, wenn wir nicht so reagieren, wie wir gerne wollten.

Ganz kurz: das Autonome Nervensystem ist Teil deines Nervensystems. Es ist der Teil, der von dir nicht willkürlich gesteuert werden kann, sondern unterhalb deiner Bewußtseinssebene sich selbst steuert. Du merkst das zum Beispiel, wenn dein Körper eine Situation anders liest, als du bewusst entscheiden würdest. Deine

inneren Körperempfindungen geben dir vielleicht ein Alarmsignal, während dein Kopf, versucht dich zu beruhigen oder umgekehrt. Das kann auch viel subtiler gehen.

Wir können sagen, das ANS ist ein Teil aus alter Vorzeit, der immer noch aktiv ist und heute in alle Körperreaktionen hineinspielt. Das ANS brauchst du für die körperliche Lust ebenso wie dafür, die Beine in die Hand zu nehmen und um dein Überleben zu rennen. Dein ANS ist in der Lage, Kräfte zu mobilisieren, wie du es dir gar nicht vorstellen könntest. Dein ANS steht für die Fight, Flight, Fawn oder Freeze Response. Dein ANS besteht grob aus zwei Teilen: den Sympathikus und den Parasympathikus.

Der Sympathikus wird aktiv, wenn sich das ANS in Gefahr fühlt und du unruhig oder sauer oder ... wirst. Die Energie geht in deine Arme und Beine, so dass du kämpfen oder rennen kannst. Dein Parasympathikus ist aktiv, wenn sich das ANS sicher fühlt. Dann gluckert vielleicht mal der Bauch. Dann kann deine Körpermuskulatur sich entspannen und du kannst gut einschlafen. Der Parasympathikus hat aber noch eine weitere Funktion. Wenn wir nämlich weder kämpfen noch rennen können, dann kann der Körper in eine Erstarrung, den Freeze, verfallen. Es ist ein Gefühl, eine Situation nicht lösen zu können. Gleichzeitig suchst du dir das nicht aus. Es ist für den Körper eine ganz anstrengende Situation, diesen Freeze herzustellen. Im Freeze entstehen weitere körperliche Reaktionen: Du kannst nicht gut hören, weil ein kleiner Muskel im Ohr

Die Aktivierung des Parasympathikus ist essenziell, um den Körper nach Stressphasen zu beruhigen und körperliche Erholung zu ermöglichen. Dazu sollen dir unsere Übungen Inspiration geben.


anders arbeitet. Du bekommst einen Tunnelblick. Die Muskulatur erstarrt. Trotzdem kann es sein, dass deine Gedanken rasen. In dieser Situation kann es schwer fallen zu sprechen oder mit anderen (nonverbal) zu kommunizieren. Es ist dann wichtig, aus dieser Erstarrung herauszukommen. Dazu zeigen wir dir im Folgenden verschiedene Möglichkeiten. Diese helfen dir aus einer Erstarrung herauszukommen und das ANS zu regulieren. Es gibt noch etwas mehr Information über den Parasympathikus, der mit dem Vagusnerv durch den ganzen Körper vom Stammhirn bis ins Becken wandert. Das Stammhirn ist der älteste Teil

unseres Gehirns, der für alles Überlebenswichtige zuständig ist. Der Vagusnerv schafft Verbindung zu unserem Herzen, der Atmung und unserem Bauchorganen. Außerdem steht er in Kontakt mit den verschiedenen


zentralen Nerven in unserem Kopf, die zu unserem bewussten Denken beitragen. Über unseren Kopf können wir so gleichzeitig auch den Vagusnerv beeinflussen.

FIGHT	FLIGHT	FREEZE	FAWN
			
<p>Kontrolle oder Konfrontation um sich sicher zu fühlen</p> <p>Wut, Verteidigung, Dominanz</p>	<p>Flucht oder Entkommen vor Gefahren</p> <p>Ruhelosigkeit, Angst, Vermeidung</p>	<p>Abschalten oder Dissoziieren um zu Überleben</p> <p>Gefühllosigkeit, Überforderung, Lähmung</p>	<p>Anpassen oder Beschwichtigen, um Konflikte zu vermeiden</p> <p>Angst Schuldgefühle</p>
<p>Schutz durch Kampf</p>	<p>Schutz durch Flucht</p>	<p>Schutz durch "Unsichtbarkeit"</p>	<p>Schutz durch Gefallen (people-pleasing)</p>

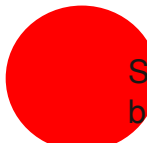
03 Ampel-Übung



Schreibe 3 Dinge auf, die dich unterstützen, wenn es dir gut geht, damit es so bleibt



Schreibe 3 Dinge auf, die dir helfen, dich wieder in Balance zu bringen, wenn es anfängt dir schlecht zu gehen



Schreibe 3 Dinge auf, die du brauchst, wenn es dir schlecht geht

Du kannst die Dinge auch mit Menschen aus deiner Affinity- / Politgruppe teilen für mehr Community support -

STRONGER TOGETHER!



04 Baum-Übung

Diese Übung verbindet die Selbstreflektion mit einer Beobachtungshaltung in Bewegung. Die positiven Affirmationen aktivieren das Belohnungszentrum im Gehirn und wirken unterstützend zur Stressbewältigung.

Diese Übung kannst du durchführen, wenn du dich von negativen Gedanken oder/und wiederkehrenden Erinnerungen belastet fühlst.

Zuerst gehst du einen Moment in dich, um eine aktuelle Belastung zu spüren oder dir eines Bedürfnisses bewusst zu werden. Vielleicht bemerkst du Ängste oder Sorgen. Für manches hast Du Worte. Finde auch dein eigentliches Bedürfnis heraus z.B. wünschst du dir Mut, Kraft, Zuversicht oder andere konkretere Formulierungen.

Wenn du etwas für dich passendes gefunden hast,

kann es losgehen:

Ziehe die Hände ab Kniehöhe langsam den Körper entlang und strecke die Arme nach oben aus. Dabei nimm alles mit, was du in diesem Moment loslassen willst. Wenn du möchtest, sprich es aus oder denke den Satz: "Ich lasse (z.B. meine Sorgen) los". Während des Denkens/Sprechens, lasse die Arme nach unten fallen.

*Wiederhole
sowohl Schritt eins
als auch zwei 10-
15 Mal, je
nachdem, was dir
angenehm ist.*

Breite nun die Arme langsam zur Seite aus und führe sie über dem Kopf zusammen. Die Fingerspitzen berühren sich. Anschließend führst du die Hände vor dem Körper nach unten. Versuche dir vorzustellen, dass du dabei aufnimmst, was du im Moment brauchst. Sprich oder denke bei jedem Ausbreiten der Arme, was dir gut tun könnte z.B. "Ich finde Zuversicht." oder "Ich bin voller Kraft".



05 Bedürfnis-Check

Diese Übung kann dich unterstützen, wenn dir etwas über den Kopf wächst oder dich belastet. Die Fragen schaffen einen Raum, indem du schauen kannst, was dir spontan einfällt:

Was stärkt mich
jetzt?

Was täte mir
jetzt wirklich
gut? Was ist
mir gerade
wichtig?

Was könnte ein
kleiner, guter
Schritt für mich
sein?

Wie kann ich es
mir leichter
machen?

Wie kann ich
mich entlasten?

06 Butterfly-Hug



Der Butterfly-Hug ist ein Werkzeug, das besonders bei starken emotionalen Zuständen, wie Stress und Angst helfen kann und die Selbstberuhigung fördern kann. Die Schmetterlings-Umarmung wirkt auf gleich zwei Arten beruhigend. Zum einen stellt die Selbstumarmung ein wirksames **Embodiment** für eine liebevolle Haltung sich selbst gegenüber dar. Ich nehme mich selbst in den Arm und fördere damit ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Dieses Gefühl zustande, weil die angenehme Selbstberührung die Ausschüttung von Oxytocin fördert.

*Du kannst
die Übung im Stehen oder
Dieses w **Sitzen** durchführen*

stressregulierend auf die Amygdala, unser neuronales Stresszentrum im Gehirn, aus.

*Embodiment
beschreibt die
Wechselwirkung
zwischen Körper und
Psyche.*

Wie geht's?

Dieses Tool ist sehr einfach und kann jederzeit, an jedem Ort zum Einsatz kommen. Gehe bei Ängsten, Nervosität, Stress oder innerer Unruhe wie folgt vor:

Suche dir einen ruhigen Ort, um die Schmetterlingsumarmung zu praktizieren

Mach es dir bequem und verschränke deine Arme vor der Brust

Deine Fingerspitzen sollten sich unter deinem Schlüsselbein befinden

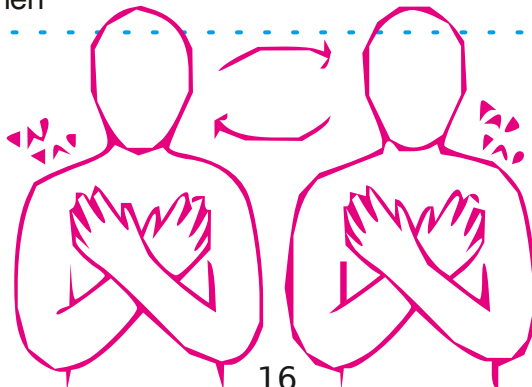
Deine Hände und Finger zeigen in Richtung Hals

Verschränke nun deine Daumen, um den Körper des Schmetterlings zu formen

Die Länge der Übung kann variieren, meist sind wenige Minuten ausreichend.

Klopfe jetzt abwechselnd mit der rechten und linken Hand auf deine Brust (Tapping). Frequenz und Geschwindigkeit sind nicht entscheidend, du sollst dich dabei wohlfühlen

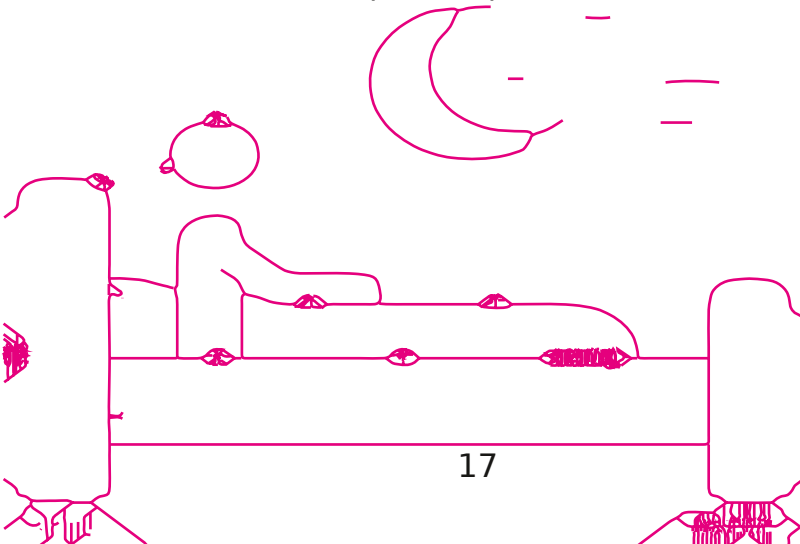
Atme tief durch. Akzeptiere deine Gefühle und Emotionen, ohne sie zu bewerten. Lasse sie los, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen





07 Einschlafprobleme

- ☉ Schreibe vor dem Einschlafen einen Zettel mit Aufgaben/Gedanken, die gemacht werden müssen oder dir durch den Kopf gehen. Nachdem du alles aufgeschrieben hast, lege den Zettel weg. Diese Übung kann dir helfen, Aufgaben/Gedanken beim Schlafengehen aus dem Kopf zu befördern.
- ☉ Eine weitere Strategie ist, an einen Ort zu denken und ihn dir ganz genau vorzustellen, an dem du dich wohl und sicher fühlst, z.B. das Meer. Du kannst dir auch vorstellen, wie du da spazieren gehst.
- ☉ Spanne mit voller Kraft deinen ganzen Körper an und lass danach alle Muskeln wieder los. Mach das drei Mal hintereinander. Du kannst das mit der ganzen Körpermuskulatur machen oder nur Teile deines Körpers anspannen.

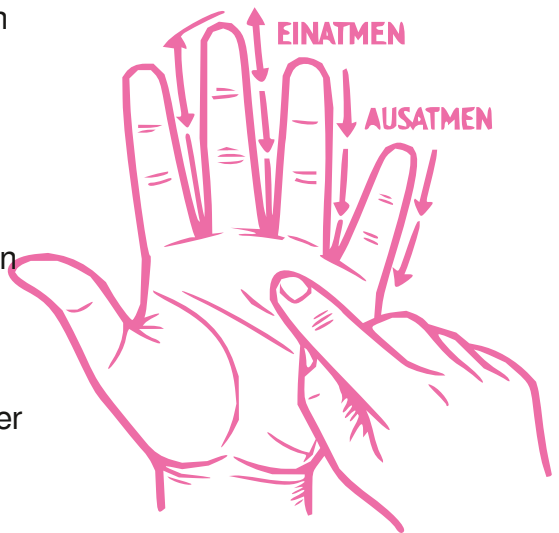


08 5-Finger-Atmung

Die Fünf-Finger-Atmung ist eine schnelle Beruhigungsübung, die helfen kann, ins Hier-und-Jetzt zurück zu kommen. Sie hilft, um aus doofen Gedanken raus zu kommen und ist auch gegen Panik oder Angst nutzbar.

So geht's:

Lege den Zeigefinger der einen Hand an den Ansatz des Daumens der anderen Hand. Atme nun ein, während du gleichzeitig mit dem Zeigefinger an deinem Daumen hoch wanderst. Du solltest versuchen, die Finger Streichgeschwindigkeit deinem Atemrhythmus anzupassen. Wenn dein Einatmen abgeschlossen ist, sollte dein Zeigefinger an der Spitze des Daumens angekommen sein. Fahre dann auf der anderen Seite des Fingers runter und atme dabei aus. So gehst du



jetzt alle Finger durch – Einatmen → hoch; Ausatmen → runter. Wenn du am unteren kleinen Finger angekommen bist, geht es wieder zurück, bis du bei deinem Ausgangspunkt also der Daumenwurzel angekommen bist. Diese Übung verbindet die Aufmerksamkeit zwischen dem Körper und dem Atmen.

09 Gedankenkreisen

Du machst dir immer mal wieder Gedanken um Sachen, von denen du genau weißt, dass es keinen Sinn macht, sich darüber

Gedanken zu machen. Gleichzeitig schaffst Du es nicht, diese Gedanken

loszulassen. Sie kreisen in deinem Kopf. Vielleicht hast du schon

alles versucht, damit diese Gedanke aufhören zu kreisen.

Vielleicht sind sie unrealistisch oder unwahr.

Trotzdem sind sie ganz hartnäckig und du bekommst sie nicht weg?



Als Vorschlag kleb dir einen Klebezettel an den Spiegel. So wirst du kurz und knackig daran erinnert. Auf dem Zettel steht ein Satz, der dir hilft. Zum Beispiel: „Gedanken tun mir nichts“ oder "Gedankenstopp!"

Gefühl den Boden unter den Füßen zu verlieren oder ins Leere zutreten?

Halte dich kurz an etwas fest oder fasse dich selbst an

10 Herzkohärenz-Atmung

Die Übung eignet sich super als Stressregulation. Die langsamen und tiefen Atemzüge wirken entspannend auf das sympathische Nervensystem, welches zu höherer Herzfrequenz und höherem Blutdruck führt. Für einige Menschen ist die Konzentration auf den Atem sehr schwierig. Deswegen mach dir bitte keinen Druck. Wir zeigen ein paar Abwandlungen der Übung, die sie vielleicht etwas spaßiger machen.

So geht die Übung:

Es werden sechs tiefe Atemzüge pro Minute genommen. Dabei wird 5 Sekunden ein und 5 Sekunden wieder

ausgeatmet. Dieser Atemrythmus lässt nach einiger Zeit das Gefühl von Ruhe und Harmonie aufkommen.



Variation 1:

Schliesse die Augen während der Einatmung. Zeichne auf ein Blatt Papier mit einem Stift im Tempo des Einatmens eine Kurve nach oben. Während des Ausatmens zeichnest du eine Kurve nach unten. Das machst du fünf Minuten lang. Es geht darum weiterzuatmen und gleichzeitig zu zeichnen. Am Ende der Übung merkst du meist, dass die Kurven nach oben und unten gleichmässiger geworden sind.

Oxytocin ist ein Hormon, das u.a. Vertrauen und Empathie steigert, Stress reduziert indem es den Cortisolspiegel reduziert und vermutlich Schmerzen reduzieren kann.

Variation 2:

Du kannst dir eine Hand auf die Herzgegend legen und ruhige kreisende Bewegungen ausführen. Diese liebevolle Verbindung mit dir selbst führt zu Entspannung, Vertrauen und Wohlbefinden, **Oxytocin** wird ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut.

Für diese Übung gibt es auch verschieden Apps, die mit einem Geräusch und auch optisch das Signal zum Ein- und Ausatmen geben.

<https://breathball.com/de/atemubung/angst-und-stressbewaltigung-mit-dem-herzkoharenz-training/>

11 Schnelle Energie

*** SETZ dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden.

*** HALTE deinen Oberkörper gerade.

*** STRECKE deine Arme waagrecht aus, mach mit deinen Hände Fäuste und lass die Daumen nach oben zeigen.

*** NUN ziehe deine Füße nach oben, halte deinen Rücken grade und angespannt.

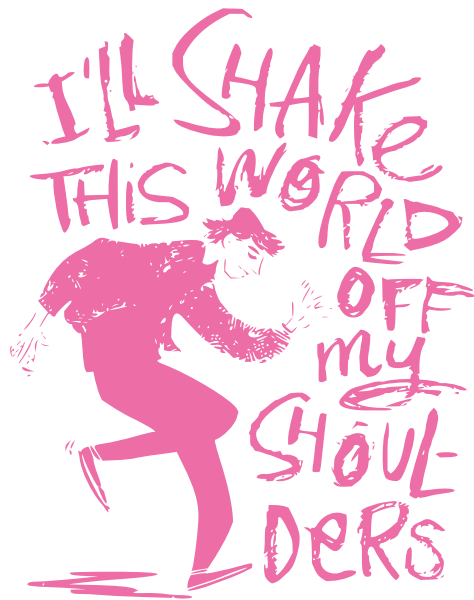
*** JETZT gehst du erst erst langsam und dann schneller mit dem Oberkörper vor und zurück.

*** DAS machst du ungefähr eine Minute. Du kannst es auch länger machen, wenn es dir gut tut.



12 Schüttelübung

Die Schüttelübung eignet sich gut, um Stress und Anspannung (körperliche + geistige) im wahrsten Sinne des Wortes einfach abzuschütteln und überschüssige Energie los zu werden. Die Übung kommt aus der Chinesischen Medizin und wirkt anregend und ausgleichend.



So geht's:

Stelle dich zu Beginn der Übung aufrecht hin. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Die Kniegelenke sind locker und leicht gebeugt. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu den Fußsohlen und spüre die Verbindung zum Boden. Verlagere dein Gewicht mal auf den einen, dann auf den anderen Fuß. Schließe die

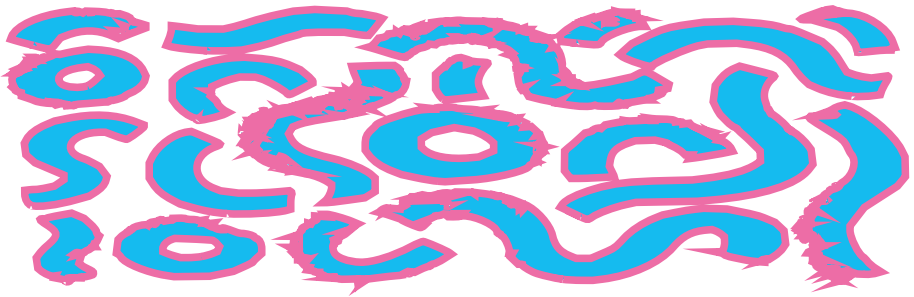
Augen, und atme leicht und natürlich durch die Nase ein und aus.

Entspanne die Schultern und lasse die Arme und Hände seitlich locker und entspannt hängen. Bleibe für etwa eine Minute in dieser Position. Beginne dann, den gesamten Körper von den Beinen her zu schütteln.

Lass alle Anspannung los.
Schüttel deinen Körper zwischen
2 bis 10 Minuten lang ohne die
Bewegung zu kontrollieren oder
darüber nachzudenken.
Verlangsame dann die
Bewegungen, und lasse das
Schütteln allmählich wieder
ausklingen.

Verweile noch ein bisschen in
kompletter Ruhe und Stille, und
spüre in deinem Körper nach.

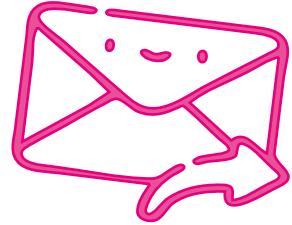
*Die
Schüttelbewegung
soll ganz intuitiv
sein. Versuche den
ganzen Körper
einzubeziehen.
Jedes Körperteil,
jeden Muskel, jede
Zelle.*



Hier gibt es weitere Übungen und Hinweise:
<https://croos-mueller.de/bodytobrainmethode.html>

13 Zweifel und Stress

Selbstzweifel im Alltag, bei der Arbeit oder in deiner Politgruppe?



Frage 3 Freunde, ob sie dir fünf Sachen auf einen Zettel schreiben, die sie an dir schätzen. Diesen Zettel kannst du dann jederzeit anschauen, wenn du es brauchst.

Stress? Verkrampfter Kiefer? Tinnitusbeschwerden?

Kopf und Kiefer massieren

- Massiere deinen Kopf und deine Kopfhaut.
- Massiere dann deine Ohren und beginne vor den Ohren, die Muskulatur um das Kiefergelenk herum zu massieren.
- Entscheide, ob du dabei einen leichten bis mittleren Druck ausüben möchtest.

Für eine **bessere Beweglichkeit im Kiefergelenk** und zur Lockerung der Kiefermuskulatur:

- Umfasse den Hinterkopf mit beiden Händen.
- Dann ziehe den Unterkiefer nach unten.

Es sollte sich für dich gut anfühlen. Wiederhole es einige Male.

14 Trauma Tapping Technique

Diese Klopfmethode aktiviert verschiedene Punkte im Körper, die in einer bestimmten Reihenfolge beklopft werden sollen. Das beruhigt das Nervensystem und unterstützt das Entspannen.

Denke leicht darüber nach, was dich stress und klopfen kräftigt und rhythmisch ca. **15 mal an jeden Punkt.**

Nimm zwei Atemzüge und entspanne dich. Wenn du möchtest, mache noch mehrere Durchgänge.

Den genauen Ablauf findest du auf der nächsten Seite oder online: <https://www.selfhelpfortrauma.org/download-pdf>



Klopfe mit zwei Fingern auf die Außenseite der Hand



Klopfe mit zwei Fingern auf die inneren Ränder der Augenbrauen, nahe des Nasenrückens.



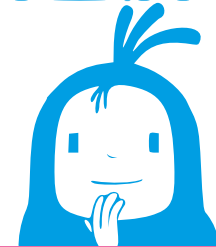
Klopfe mit zwei Fingern auf die harte Stelle zwischen Auge und Schläfe.



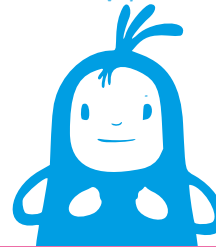
Klopfe mit zwei Fingern auf die harte Stelle unter den Augen, auf Höhe der Pupillen.



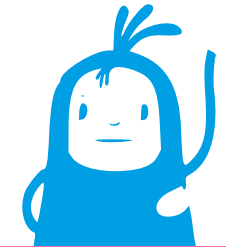
Klopfe mit zwei Fingern einer Hand unter der Nase.



Klopfe mit zwei Fingern auf dein Kinn.



Klopfe mit vier Fingern knapp unterhalb des Schlüsselbeins.



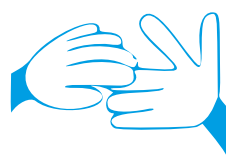
Klopfe mit vier Fingern an deine Seite, direkt unterhalb der Achselhöhle.



Klopfe mit zwei Fingern auf die Innenseite deines kleinen Fingers.



Klopfe auf die Innenseite des Ringfingers.



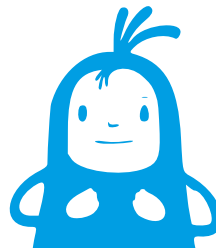
Klopfe auf die Innenseite des Mittelfingers.



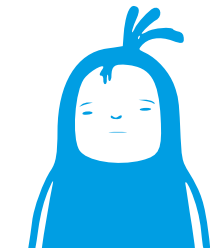
Klopfe auf die Innenseite des Zeigefingers.



Klopfe die Außenseite des Daumens.



Klopfe mit vier Fingern knapp unterhalb des Schlüsselbeins.



Atme zweimal tief durch.



Wiederhole die gesamte Abfolge mit der anderen Seite.

15 Vagusnervberuhigung

Das Folgende könntest du dir auch aufnehmen und dann deiner Stimme folgen:

Finde erst mal eine bequeme Position. Dabei kannst du wählen zwischen stehen, liegen oder auch sitzen. Die Empfehlung ist eine Position zu finden, bei der du gut mit deinen Händen vom Kopf bis zum Bauch in Berührung gehen kannst. Mache alles in der Zeit, die es für dich braucht. Mache Pausen, wenn du es brauchst. Nimm dir Zeit, dich in deiner Umgebung zu orientieren, wenn etwas aufregend ist.

Beginne erst einmal die Augen zu schliessen und in dich hinein zu spüren. Was nimmst du wahr? Sollte das sehr aufregend sein, nimm das wahr und berühre mit deinen Händen dein Gesicht. Taste deine Stirn, deine Augen.

Massiere den Bereich um deine Augen, die Muskulatur, den Bereich zwischen den Augen.

Bewege auch deine Augen, so als ob du in verschiedene Richtungen schaust. Dann wandere mit deinen Fingern etwas zur Seite zu deinen Ohren. Massiere die Ohrmuscheln. Stecke auch mal die Fingern in die Öffnung deiner Ohren und ziehe diesen Bereich etwas auseinander. Ziehe auch an deinen Ohrläppchen, ist das angenehm?

Dann massiere direkt vor deinen Ohren, dein Kiefergelenk und den

Massetermuskel,

der ist oft sehr verspannt. Du kannst dabei den Mund öffnen und schließen und ausprobieren, wie

Der Massetermuskel ist der Kaumuskel und gilt als der stärkste Muskel unseres Körpers.

es möglich ist, die Spannung im Kiefergelenk zu lösen.

Lass deine Hände weiter zu Mund und Nase wandern und beginne, sie zu ertasten. Beginne auch Bewegungen mit dem Mund zu machen und deine Zunge im Mundraum zu bewegen. Vielleicht hast du Lust, die Zunge mal weit herauszustrecken, oder mit der Zunge Kreise in die Luft zu malen.

Dann lass die Hände weiter nach unten zum Hals wandern. Wir folgen jetzt dem Vagusnerv. Gleite unterhalb der Ohren Richtung Hinterkopf, da wo du den Halswendermuskel, der Muskel, der so prominent ist, spürst. Berühre und massiere diesen Muskel auf dem Weg zum Brustbein.

Streiche beidseitig neben dem Brustbein entlang bis zum Herzen und am Herzen verweilst du etwas. Wende dich dir selbst zu und halte gerne auch dein Herz für einen Moment. Hier kannst du dir

auch gut zusprechen.

Vom Herzen wanderst du weiter streichenderweise bis zum Bauch- und Beckenraum. Hier folgst du dem, was gut tut. Dabei kannst du auch beginnen dein Becken und deinen Oberkörper zu bewegen.

Deine Augen beginnen deine Umgebung wahrzunehmen. Dabei beginnst du deinen Kopf zu drehen und deine Wirbelsäule zu beugen und zu strecken. Folge jetzt deinem Bewegungsgenuss. Das muss gar keine Form haben. Höre auf, wenn es für dich genug ist und spüre wieder nach.

Was nimmst du wahr? Wie nimmst du jetzt deine Umgebung wahr? Und wie nimmst du dich in Verbindung mit deiner Umgebung wahr?

Durch diese Aktivität haben wir mit dem Vagus-Nerv gearbeitet und seine Verbindungen aktiviert und damit etwas, was als „Social Engagement System“ bezeichnet wird. Das Social Engagement System, benannt von Stephen Porges ermöglicht es Menschen aus der Erstarrung aufzutauchen,

in dem sie über die Augen und die Gesichtsmuskulatur Kontakt mit anderen aufnehmen.

Diese Kontaktaufnahme reguliert den Vagusnerv und hilft die aufgebauten Erstarrungsmuster aufzulösen.

Tränen- und Speicheldrüsen werden vom Vagusnerv über benachbarte Hirnnerven aktiviert

...verläuft beidseitig an den Halsaußenseiten und erreicht:

Vagusnerv entspringt dem Hirnstamm...

...durchzieht deinen Teil des **Ohrs**...

- **Kehlkopf**

- **Leber**

- **Niere**

- **Dickdarm**

- **Dünndarm**

- **Eierstock bzw. Hoden**

- **glatte Muskulatur der Blutgefäße**

- **Lunge**

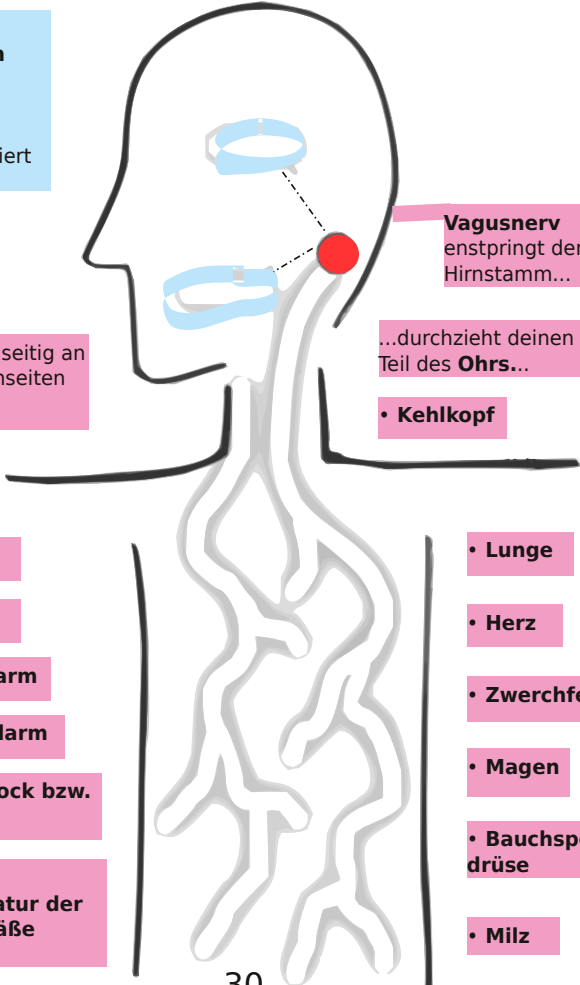
- **Herz**

- **Zwerchfell**

- **Magen**

- **Bauchspeicheldrüse**

- **Milz**



16 Vagusnerventspannung

Stephen Porges hat die Polyvagale Theorie aufgestellt. Das Social Engagement System besagt, dass wir über die soziale Interaktion mit anderen unseren Vagusnerv regulieren können.

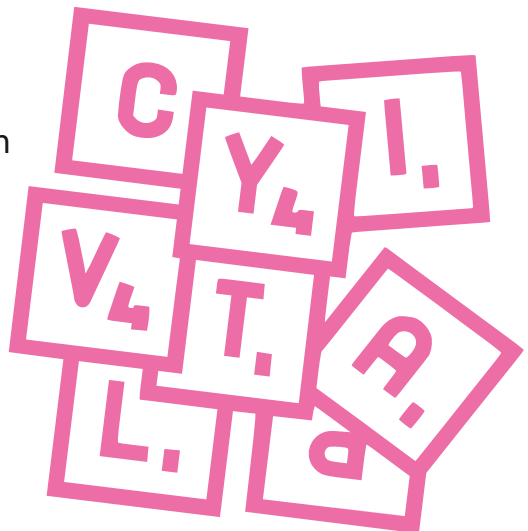
1. Du legst dich auf den Rücken und verschränkst die Arme hinter dem Kopf.
2. Die Ellenbogen versuchst du Richtung Boden sinken zu lassen.
3. Dein Kopf bleibt in der Position. Du kannst die Augen geöffnet oder geschlossen haben.
4. Du bewegst jetzt nur den Augapfel nach links. Dort versuchst du ihn zu halten, für eine halbe bis ganze Minute. Vielleicht ist das anstrengend. Achte mal auf deinen Atem. Vielleicht möchte sich in dieser Zeit ein tieferer Bauchatem einstellen.
5. Dann mache das gleiche noch mal, in dem du zur rechten Seite schaust, wieder ohne den Kopf zu drehen.

Du kannst diese Übung machen, wenn du aufgeregt bist und nicht einschlafen kannst, vielleicht hilft dir das beim Einschlafen.

17 Wortspiele

Wenn es dir schwer fällt deine Gedanken zu stoppen, können wir uns mit einem kleinen **Ablenkungstrick** darin unterstützen. Es gibt superviele Wortspiele, die das Gehirn ziemlich fordern, die **Grübelein eindämmen** können und dazu noch kreativ und witzig sind. Eines unserer liebsten Spiele ist eine bestimmte Wortgruppe herauszusuchen und dann das Alphabet von **A bis Z** durchgehen. Es geht darum, alles dazu zu finden, was dir einfällt. Das können einfache Dinge sein, wie Nahrungsmittel oder etwas Komplizierteres wie Dinge, die weich sind oder Dinge, die ich häufig in meiner Tasche habe.

Was auch Spaß macht, sind Sätze, bei denen jedes Wort mit dem selben Buchstaben beginnt und die trotzdem einigermaßen Sinn machen.



18 Fünf-Vier-Drei- Zwei-Eins

Diese Übung kann helfen sich wieder im Hier-und-Jetzt zu verorten und aus unangenehmen Gedanken und Gefühlen rauszukommen. So kann eine Reorientierung stattfinden. In der Übung werden unterschiedliche Sinneskanäle nacheinander immer wieder angesprochen auf der Grundlage, dass ein Mensch maximal 7 Dinge gleichzeitig präsent haben kann.

Es funktioniert so: Benenne erstmal laut - später in Gedanken



5 Dinge, die du siehst



5 Dinge, die du hörst



5 Dinge, die du auf der Haut spürst.

Nun 4 Dinge, die du siehst, 4 Dinge, die du hörst, 4 Dinge, die du auf der Haut spürst. Dann genauso 3, 2, 1.

Es ist wichtig, immer wieder offen nach neuen Dingen zu suchen. Findest Du keine neuen Dinge, kannst du auch schon Benannte nehmen. Wenn sich nichts findet, was du z.B. hören kannst, dann sage „Nichts (Neues)“.

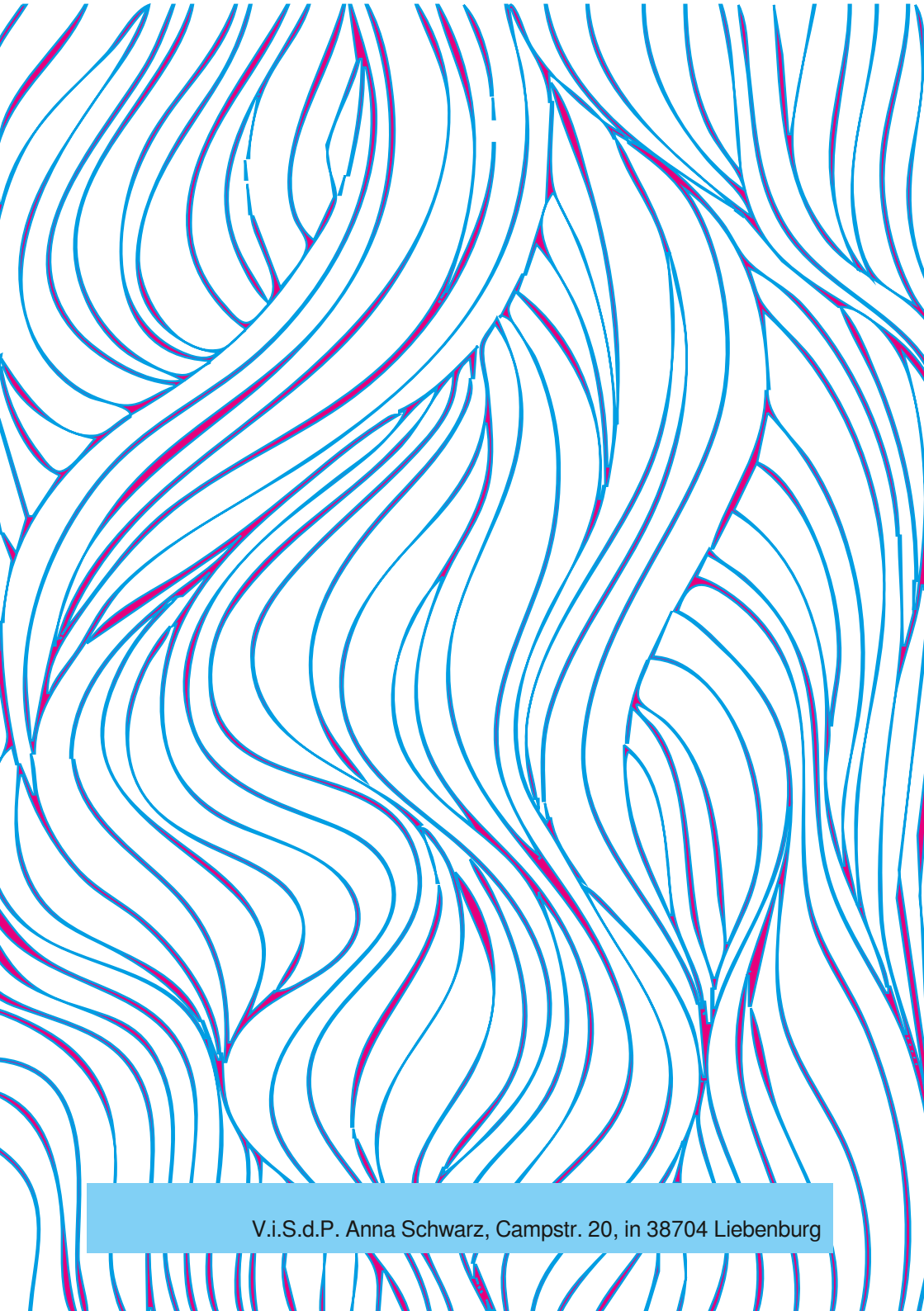
Wichtig ist es, sich jedes Mal dem entsprechenden Sinneskanal zuzuwenden.

Du darfst dich bei der Übung bewegen. Das unterstützt dich z.B. darin, neue Dinge auf der Haut zu spüren, indem du sie berührst.

*Auch hier gilt:
Übung macht den
Effekt. In ruhigen
Situationen üben, damit es
im Bedarfsfall
funktioniert.*

Da gerade das Auf-der-Haut-spüren manchmal anfangs schwerfällt, hier ein Paar Beispiele: Ich spüre... meinen großen Zeh in meinem Schuh, meine Haare auf meinem Nacken, meinen Arm auf der Lehne des Stuhls, den Brillenbügel hinter meinem Ohr und meinen Zeigefinger auf meinem Knie.

Probier es mal aus und schau, was es macht.



V.i.S.d.P. Anna Schwarz, Campstr. 20, in 38704 Liebenburg

PAUSE UND POWER! KLEINE
ÜBUNGEN BEI STRESS, PANIK

ODI
ACT
REG
KRA
KLE
PAN
OF
SPA
FÜR
POV
STR
VOI



OF
ING,
DIE
VER!
ESS,
OUT
NT-
UND
UND
BEI
GST
ZUR

ENTSPANNUNG, REGULATION
UND FÜR DIE KRAFT!