



EIN KLEINER HELFER FÜR UNTERWEGS

GLÜCKSWERKSTATT



HI,

Ich heiße Maike.

Ich habe Jahre lang selbst unter einer gewalttätig traumatisierte Kindheit, Angststörung, Postnatalen Depressionen und permanenten Unzufriedenheiten gelitten. Dann stellte ich mir die Frage: Kann das Leben so sein

NEIN

durch Jahre lange innere Arbeit, etlichen Therapien, Weiterbildungen und Studiums (Achtsamkeitstrainerin, Happyness Coach und Option-Dialog Coach) habe Ich ein Weg zum Glücklichein gefunden der bedingungslos ist und NEIN du wirst keine Jahrzehnte brauchen denn Ich habe aus dieser ganzen Zeit das Wertvollste für Dich gesammelt.

Hilfsmittel 1:

4-7-8



Die wissenschaftliche Datenlage zur 4-7-8-Atmung ist noch sehr dünn, aber es gibt viele interessante Erfahrungsberichte, die zum Ausprobieren anregen.

Die 4-7-8 Atmung ist eine tiefe rhythmische Atemtechnik, die äußerst entspannend wirkt und nicht nur Ängste lösen, gelassener machen und einen zu hohen Blutdruck senken kann, sondern auch bei Einschlafstörungen hilft und insgesamt die Stressresistenz erhöht.

Anleitung:

Lege nun die Zungenspitze auf das Zahnfleisch direkt hinter den oberen Vorderzähnen.

Atme aus, bis deine Lungen ganz leer sind.

Atme nun langsam durch die Nase ein - 4 Sekunden lang.

Halte den Atem 7 Sekunden lang entspannt an.

Atme nun 8 Sekunden lang kräftig und laut durch den Mund aus. Die Zunge ist jetzt dort, wo sie von Natur aus hingehört.

Hilfsmittel 2: SOS



Mach das wenn in dir
Panik ausbricht und
du nicht mehr weiter
weist...

Anleitung:

**Stell dich auf ein Bein und
versuche zu balancieren.**

**Mach eine Rechenaufgabe
zum Beispiel: $1000 - 9 - 9 - 9$
usw. Oder probiere, AUTO
rückwärts zu buchstabieren.**

Hilfsmittel 3:

Verwurzelt



TU ES, WENN...

Manchmal hast du das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren und wie eine Fahne im Wind zu flattern. Höre auf dein Bauchgefühl und versuche, mit dieser Übung wieder Boden unter die Füße zu bekommen.

Anleitung

Stelle dich entspannt hin und konzentriere dich auf deine Füße. Achte darauf, wie sie den Boden berühren und wie sich das anfühlt.

Verlagere dein Gewicht auf verschiedene Bereiche deiner Füße. Vorne, hinten, seitlich.

Belaste einmal nur einen Fuß und wechsle dann auf den anderen. Du kannst auch etwas Bewegung ins Spiel bringen, indem du in die Knie gehst oder leicht auf und ab hüpfst.

Wie fühlt sich das an? Ändert sich das Gefühl in den Füßen? In den Beinen?

Beende die Übung, indem du deine Füße ganz fest in den Boden drückst und dich mit den Zehen am Boden »festhältst«.

Du willst mehr...

Mehr bekommst du
in unserem Kurs auf
unserer Webseite.

KLICK DOCH MAL

REIN

