

HELFER-GUIDE

ZIVILE SPONTANHILFE

AKUTHILFE BEI STRESS & ANGST

DIE SCHMETTERLINGSUMARMUNG (BUTTERFLY HUG)

Die Schmetterlingsumarmung (engl.: butterfly-hug) ist eine wirksame Übung, um Dich selbst zu beruhigen, Stress sofort zu reduzieren und Panikattacken vorzubeugen.

Die Schmetterlingsumarmung bewirkt eine besondere, hilfreiche Hirnaktivität, die die Verarbeitung belastender Erfahrungen beschleunigt. Darüber hinaus steht sie für eine zugewandte Haltung dir selbst gegenüber, fördert die Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin und kann so Gefühle von Geborgenheit und Sicherheit verstärken.

Und so machst Du die Schmetterlingsumarmung:

- ① Such Dir einen ruhigen Platz, an dem Du möglichst nicht gestört wirst. Setze Dich, stelle Dich oder lege Dich entspannt hin.
Es kann sein, dass Dir die nächsten Schritte vorerst ungewohnt vorkommen, aber je öfter Du diese Übung machst, desto schneller wird sich bei Dir ein Gefühl der Entspannung einstellen.
- ② Überkreuze die Arme entspannt vor der Brust und lege Deine Hände auf Deine Schultern, sodass Du Dich selbst umarmst und es sich angenehm anfühlt. Wenn Du magst, schließe Deine Augen. Atme einmal tief durch die Nase ein und wieder aus.
- ③ Klopfe nun mit beiden Händen abwechselnd auf die gegenüberliegende Schulter. Die Frequenz ist dabei egal. Klopfe so schnell oder langsam, dass es sich wohl anfühlt. Atme dabei tief ein und aus.
- ④ Beende die Übung, wann immer Du möchtest.



Mit der Schmetterlingsumarmung nimmst Du einen beruhigenden Einfluss auf Deinen Körper, Deine Gefühle und Deine Gedanken und gewinnst Zuversicht und Selbstvertrauen.

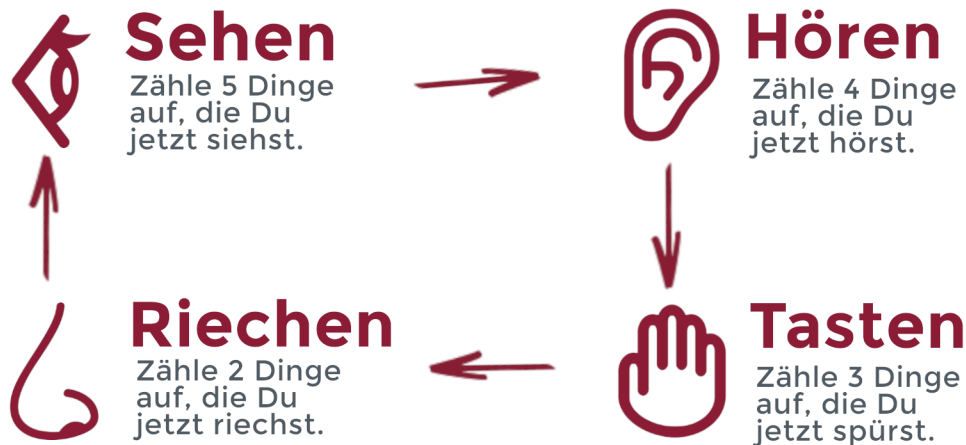
HELFER-GUIDE

ZIVILE SPONTANHILFE

AKUTHILFE BEI STRESS & ANGST

Sehen, Hören, Tasten, ...

Bei Angst und Unruhe richtet sich der Fokus meist nach Innen und man läuft Gefahr, die "bösen" Gedanken im Kopf hin und her zu wälzen. Indem Du Dich darauf konzentrierst, was um Dich herum passiert, schaffst Du es den eigenen Fokus wieder nach außen zu richten.



Wenn Du magst, kannst Du auch noch 1 Ding aufzählen, dass Du schmecken kannst. Mach die Übung solange Du möchtest.

Zahlen und Wörter

Es gibt noch jede Menge anderer Übungen, die Dir helfen können, in stressigen und emotionalen Situationen ruhiger zu werden, da unser Gehirn Zahlen und Wörter in anderen Bereichen als Emotionen verarbeitet. Hier ein paar Übungen, die Du alle einmal ausprobieren kannst:

100, 93, 86, 79, 72, ...

Zähle in 7er Schritten von 100 rückwärts!

245+367=?

856 - 378 = ?

14 x 17 = ?

Löse komplexe Mathe-Aufgaben!

**Fischers Fritze
fischt frische
Fische...**

Sage Zungenbrecher auf!

Zacharias, Yvonne, Xavier, Wendy, ...

Sage das Alphabet rückwärts mit Namen auf!