



## **Entspannung 1**

Ruhig und tief einatmen, sich dabei sagen: „Jesus Christus,“  
Ruhig und tief ausatmen und sich dabei sagen: „weite mein Herz!“  
Mehrfach wiederholen.

## **Entspannung 2**

Die Zunge fest 3 Sekunden gegen den Gaumen drücken, locker lassen und die Entspannung über den Körper ausbreiten lassen (10 bis 15 Sekunden).

## **Entspannung 3**

Die 10 Fingerspitzen werden vor der Brust zusammen gedrückt.  
Folge: Brustatmung wird unmöglich und die Bauchatmung wird aktiviert. Dadurch wird der Vagus aktiviert und der Sympatikus gedämpft. Mehr O<sub>2</sub> für das Gehirn und Beruhigung. Kann mit kognitiven Aussagen kombiniert werden (z.B. „Ein Schritt nach dem anderen“, „ich kann damit umgehen“, „ich mache es wie ich es gelernt habe“)

## **Distanzierungstechniken**

Dienen dazu das Gehirn gezielt arbeiten zu lassen und so die Aufmerksamkeit von der Belastung weg zu lenken. Sie klingen auf den ersten Schritt merkwürdig, funktionieren aber.

### **Distanzierung 1 (5-4-3-2-1 Technik)**

5 bis 6 mal mit dem Bauch atmen.

Fünf Dinge im Satz (wichtig!) die ich sehe benennen (Beispiel: Ich sehe einen Tisch.“

Fünf Dinge im Satz (wichtig!) die ich höre benennen

Fünf Dinge im Satz (wichtig!) die ich spüre benennen (also körperlich spüre!!)

Danach den Vorgang mit je 4, je 3, je 2, je Ding(en) wiederholen.

Danach einige male tief atmen.

### **Distanzierung 2**

Von 1000 in siebener Schritten zurück zählen.

### **Distanzierung 3**

Dinge benennen: Zum Beispiel: 5 rote Dinge benennen, Automarken die ich sehe benennen, zu Autokennzeichen die Städtenamen finden, bewusst die Umgebung oder umstehende Personen beschreiben.