

# NERVENSYSTEM RESET

PRÄSENZ IM AUGENBLICK

## ATMEN



JETZT

Einatmen — Halten — Ausatmen — Halten

4 — 4 — 4 — 4

### LINKS & RECHTS

Zeichne mit der linken Hand Zahlen (1, 2, 3...) und gleichzeitig mit der rechten Hand Buchstaben (A, B, C...). Diese Überkreuz-Aktivierung verbindet deine Gehirnhälften neu.

### MATHE-RESET

Zähle von 27 rückwärts in 3er-Schritten:  
27 — 24 — 21 — 18 — 15 — 12 — 9  
— 6 — 3 — 0.  
Wiederhole es, falls der Kopf noch rast.

### ERDUNG

5 Dinge, die du siehst  
4 Dinge, die du spürst  
3 Geräusche, die du hörst  
2 Dinge, die du riechst  
1 Sache, die du schmeckst

### KÄLTE

Kaltes Wasser im Gesicht oder ein Eiswürfel im Nacken aktiviert den Vagusnerv. Es ist der schnellste biologische "Aus-Schalter" für Panik.

## DRUCK

Drücke deine Handbäcken kräftig zusammen oder umarme dich selbst fest. Spüre den Widerstand deines Körpers für 10 Sekunden.

## GEDANKEN-PARKPLATZ



LEEREN

---

DU BIST HIER. ES IST SICHER. ATME.