



Dein Notfallkit für friedliche Feiertage

Schritt 1: Innere Pause-Taste drücken

Wenn Unwohlsein aufkommt, weil jemand etwas anders macht als du es dir vorstellst:

- Atme tief ein
- Spüre deine Füße
- Tritt innerlich einen Schritt zurück

Schritt 2: Frag dich ehrlich

- Ist das wirklich schlimm?
- Ist es lebensgefährlich oder einfach nur anders?
- Worum geht es mir in der Tiefe?

Oft geht es gar nicht um die Nudeln auf dem Teller oder den schiefen Weihnachtsbaum. Sondern um etwas dahinter: Angst vor mehr Arbeit, nicht gesehen werden, Kontrollverlust...

Schritt 3: Akzeptiere & kommuniziere

- Kannst du diese Schublade in deinem Kopf einfach leeren?
- Darf es auch anders sein?
- Schau, wie es sich anfühlt, einfach zu akzeptieren dass die Situation oder der Mensch vor dir ist, wie er ist

Wenn du innerlich klar bist, kannst du aussprechen, worum es dir wirklich geht.

⚡ Die Notfall-Reißleine – wenn's schnell gehen muss

Nutze deinen Anker aus der Audio-Praxis:

1. Umfasse kurz dein linkes Handgelenk mit der rechten Hand
2. Atme ein
3. Lass wieder los
4. Spüre, wie Ruhe und Stabilität zurückkehren



Bonus: Kurzanleitung zum Anker setzen

Damit du auch unabhängig von der Audio-Datei deinen Anker setzen kannst, bekommst du hier eine kurze Anleitung, die du auch für andere Emotionen (z.B. Mut, Freude) nutzen kannst.

Schritt 1: Finde deinen Ressourcenzustand

Denk an einen Moment tiefer Ruhe/Stärke/Geborgenheit oder stell dir vor, wie es sich anfühlen würde, völlig ruhig und geerdet zu sein (oder setze ein Gefühl ein, dass du gerne "abrufen" würdest)

Schritt 2: Verstärke das Gefühl

Tauche richtig tief ein – nicht nur denken, fühlen

Wo im Körper spürst du das Gefühl? Brust? Bauch? Füße?

Mach es größer, wärmer, heller, lass es deinen ganzen Körper durchströmen.

Schritt 3: Setze den Anker – kurz vor dem Höhepunkt!

Wenn das Gefühl sehr stark wird (ca. 80-85%, umfasse dein Handgelenk Halte die Berührung 5-10 Sekunden, präge dir die genaue Stelle und den Druck ein

Schritt 4: Wiederhole das Ankern 2-3 Mal

Löse dich vom Gefühl (denk an etwas Neutrales), dann geh wieder in den Ressourcenzustand, setze den Anker erneut (gleiche Stelle, gleicher Druck!)

Schritt 5: Teste deinen Anker

Umfasse kurz dein Handgelenk, atme einmal ein, lass los

Kommt das Gefühl zurück? → Perfekt! Wenn nein → Wiederhole Schritt 2-4 noch 1-2 Mal. Das kannst du auch zwischendurch zur "Pflege" machen, damit der Anker kraftvoll bleibt.