

Bonus: Meine SOS-Strategien

Nutze diese Strategien für den Fall, dass dein Nervensystem in Alarmbereitschaft ist oder wenn du stark getriggert bist. Achte darauf, nach Alarmsituationen etwas für deine Selbstfürsorge zu tun.

**Fenster öffnen
frische Luft**

Bewegung

kaltes Wasser trinken

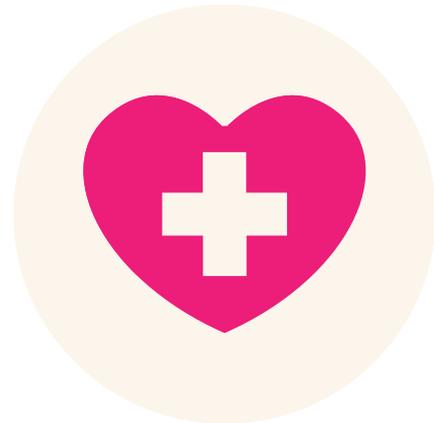
Handmassage, Ohrmassage

bewusst Atmen, Bauchatmung

Achtsamkeitsübungen

Sinnesreize (Gerüche, Farben, Körperkontakt, Geräusche, OM)

Überkreuzübungen (Hände an Nase & Ohren, Klopfübung)



liegende Acht (Kopf geradeaus, Augen verfolgen Finger)

Selbstberuhigung (Ich bin in Sicherheit, das geht vorbei, Situation beschreiben)

Meine Strategien für den Notfall

