



# KOMPETENZZENTRUM

## für die Seele

Susanne Syring-Heinrich  
[info@kompetenz-ssh.de](mailto:info@kompetenz-ssh.de)

Talstr. 2  
71691 Freiberg

Tel.07141/780695  
[www.kompetenz-ssh.de](http://www.kompetenz-ssh.de)

## Erste Hilfe für DICH, wenn DICH das GefühlsChaos gefangen hält!

### 1.) Stopp!

- Sage laut Stopp! Und finde für dich dein persönliches Stopp-Schild!

### 2.) Nehme deinen Körper wahr!

Frage dich: Was ist da gerade? Wo fühlst du es in deinem Körper?

- Beginne eine Atemübung  
Einatmen, Halten auf 4 zählen,  
Ausatmen auf 6 zählen

### 3.) Höre alle Gedanken und innere Stimmen.

- Setze alle an einen Tisch und beginne ein inneres Ordnen.  
Welche Stimme bringt Frieden?
- die göttliche Liebe spüren
- den inneren Frieden finden
- die innere Weite erleben

### 4.) wenn du magst: Gott einladen,

- lass ihn hineinsprechen
- Feinfühlig sein für das: Was gerade guttut?

### 5) wenn´s AKUT ist

und du dein eigenes Stopp nicht mehr wahrnimmst, dann:

- Steige körperlich aus
- Gehe in Beziehung, mit einer Person, die dich erden kann
- Höre deine Lieblingsmusik
- Rieche, Fühle, Spüre die Natur
- Evtl. hast du ein Tier
- Schauge ein vertrautes Bild an

### Verschiedene Atemübungen!

#### Die Atemzüge zählen

Zähle innerlich deine Atemzüge

*Einatmen.... Ausatmen: 1*

*Einatmen.... Ausatmen: 2*

Zähle auf diese Weise bis 10. Wenn du merkst, dass du gedanklich abschweifst und plötzlich ganz woanders bist, dann beginne entspannt wieder bei 1. Verändere deine Atmung nicht und versuche auch nicht, besonders langsam zu atmen. Beobachte, wie deine Gedanken allmählich ruhiger werden.

#### Von der Erde getragen sein

Lege dich, wenn möglich auf den Rücken oder auf den Bauch. Lasse deine Gedanken allmählich zur Ruhe kommen und lenke die Achtsamkeit dann auf die Schwere deines Körpers. Entspanne alle Muskeln. Lasse dich ganz schwer werden. Mache dir bewusst, dass du immer von der Erde getragen wirst. Vertraue diesem Getragensein von Moment zu Moment.

#### Herz und Bauch berühren

Lege eine Hand flach in die Mitte deiner Brust, die andere auf deinen Bauchnabel. Lenke die Achtsamkeit in deine Handflächen. Spüre den sanften Druck und die Wärme deiner Hände. Schultern und Gesicht bleiben locker. Genieße die Berührung, nimm Kontakt zu deinem Herzen und deinem Bauch auf und spüre, wie sich deine Stimmung dadurch verändert.