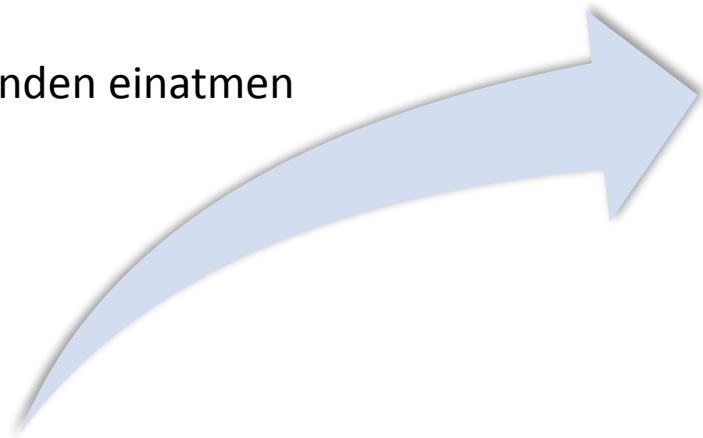


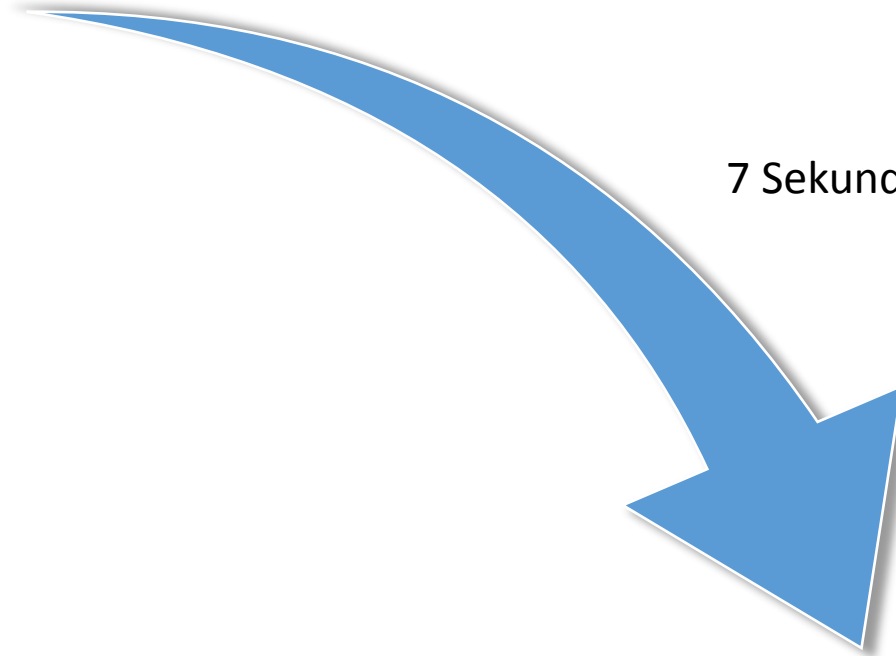
Sofortmaßnahmen für herausfordernde oder stressigen Situationen

Resonanz-Atmung

4 Sekunden einatmen

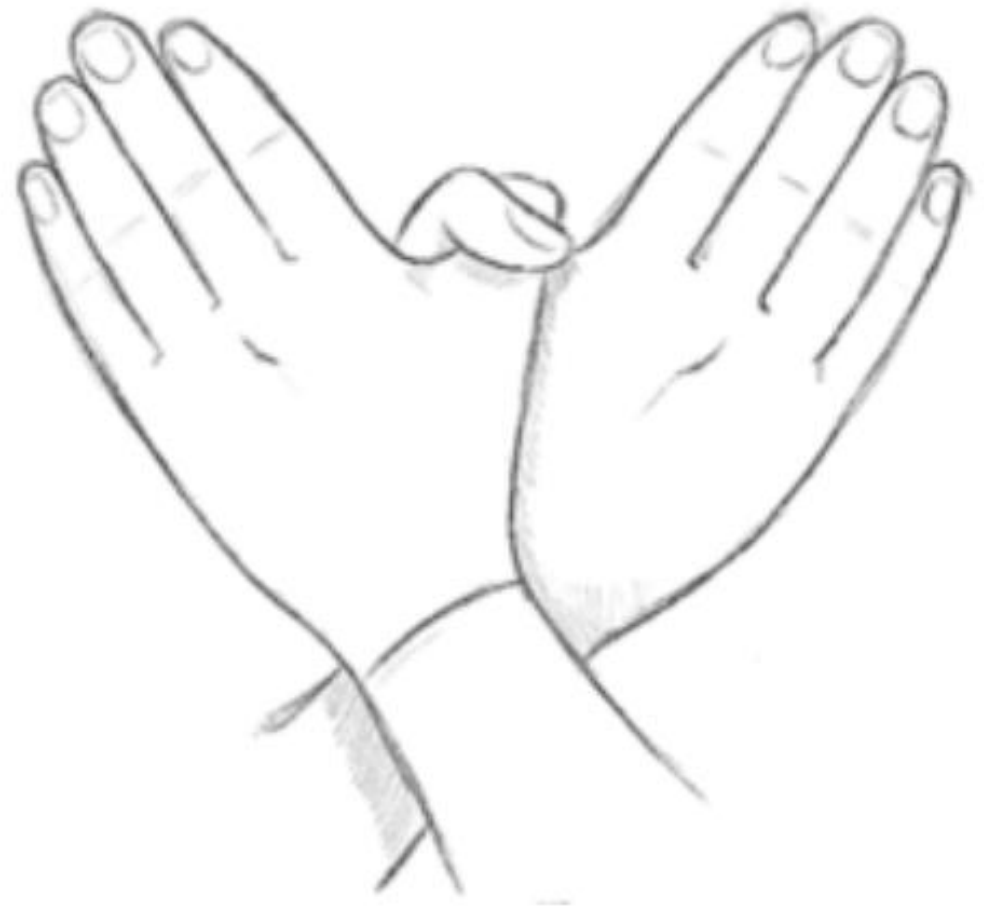


7 Sekunden ausatmen



Sofortmaßnahmen für herausfordernde oder stressigen Situationen

Butterfly-Technik



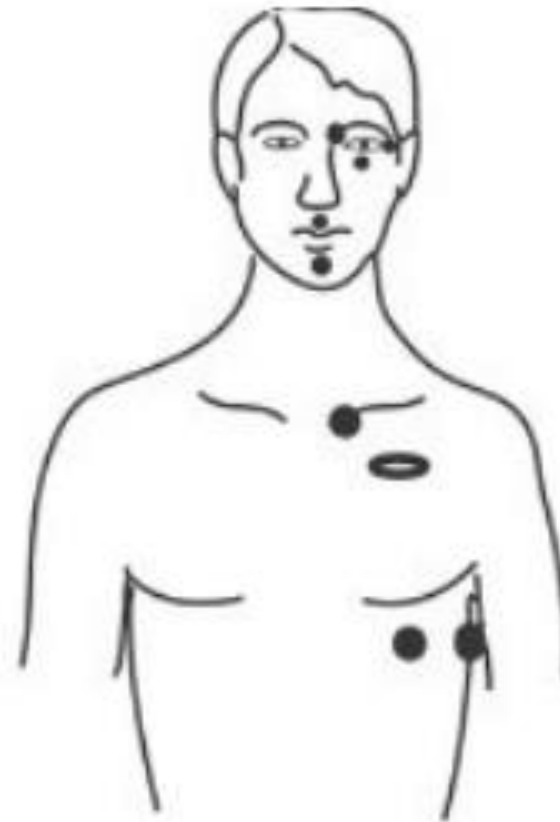
Sofortmaßnahmen für herausfordernde oder stressigen Situationen

Kurbeln



Sofortmaßnahmen für herausfordernde oder stressigen Situationen

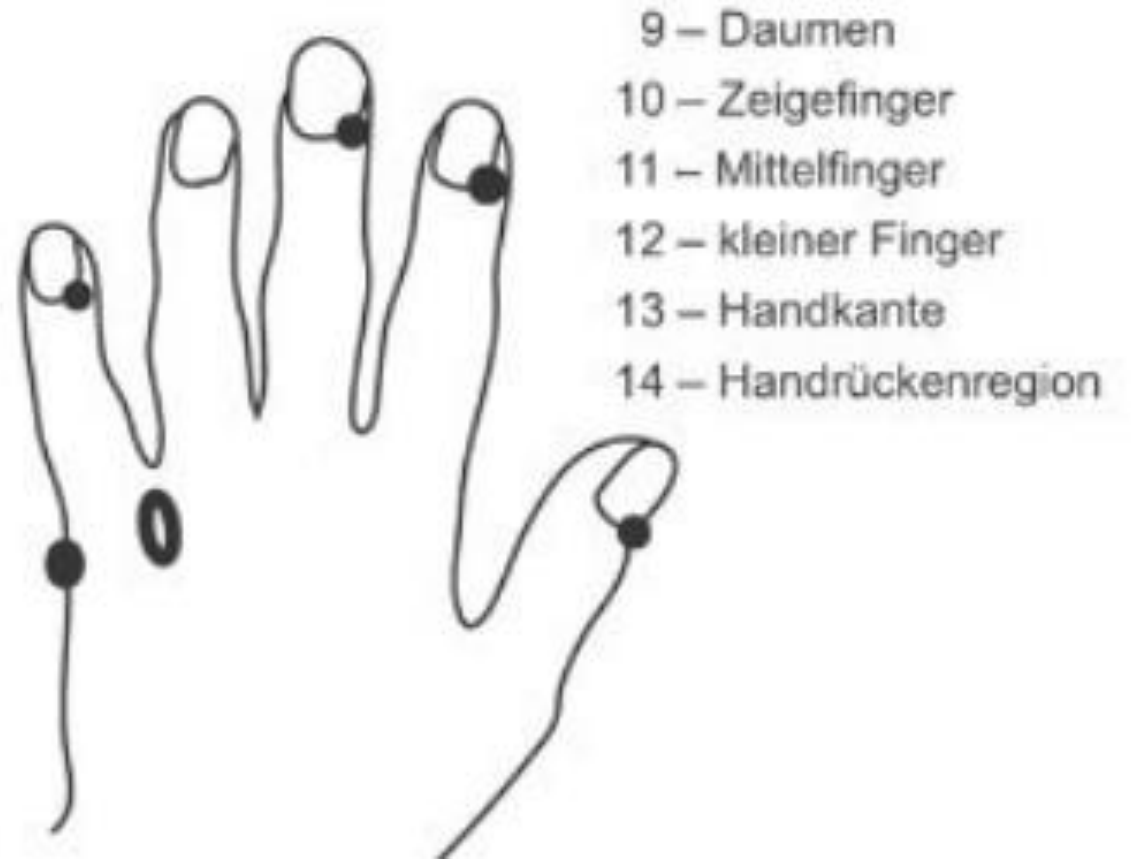
Klopfen



- 1 – IA → innerer Augenbrauenpunkt
- 2 – SA → seitlicher Augenpunkt
- 3 – JB → Jochbeinpunkt unter d. Auge
- 4 – UN → unter Nase-Punkt
- 5 – KG → Kinngrubenpunkt
- 6 – SB → Schlüsselbeinpunkt
- 7 – UA → Unterarmpunkt
- 8 – RP → Rippenpunkt

Sofortmaßnahmen für herausfordernde oder stressigen Situationen

Klopfen



Sofortmaßnahmen für herausfordernde oder stressigen Situationen

1-Minuten-Meditation



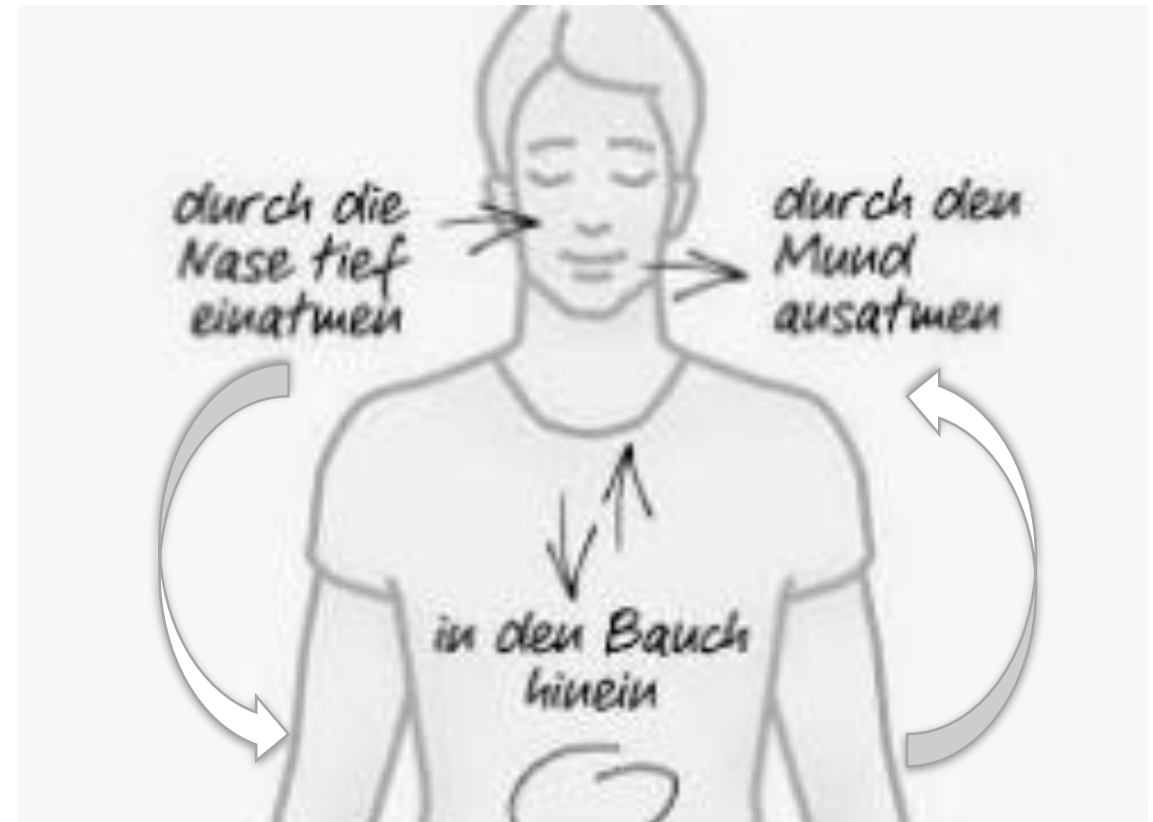
Sofortmaßnahmen für herausfordernde oder stressigen Situationen

Wechselatmung



Sofortmaßnahmen für herausfordernde oder stressigen Situationen

Wechselatmung



Sofortmaßnahmen für herausfordernde oder stressigen Situationen

ABC-Liste schreiben

ABC-Liste

Thema:

A	
B	
C	
D	
F	