

# Stabilisierungstechniken

- Sicherer Ort, „Schutzmantel aus Ruhe & Licht“
- Gedankenstopp, Notfallkoffer
- Tapping, EFT (Emotional Freedom Technique):
- Bilaterale Stimulation
- Entspannungstechniken & Sport
- Achtsamkeit & Erdung (Grounding): Atemtechniken, Herzkohärenz-Übung, Körperwahrnehmung
- Grenzen stärken, Raum schaffen (ICH entscheide)
- Anti-dissoziative Skills & Aktivierung bei Hypoarousal



Bildquelle: Pixabay

## Emotionsregulationsstrategien in der Krise:

- **Sensorische** Ebene (starke Sinnesreize), **Motorische** Ebene (Bewegen statt Erstarren, Atemübungen, Körperhaltung) , **Kognitive** Ebene (Pro / Contra, Hirn – Flickflacks), **Handlungsebene:** Ablenken

ZAP Wien - Emilie Frigowitsch 2022

# Vagus Stimulation bei Überaktivierung/ Hyperarousal

- Wechselatmung (Yoga Vidya): wechselnd linkes - rechtes Nasenloch
- Bauchatmung
- Singen, Lachen, Reden
- (Loving kindness-meditation)
- eiskaltes Wasser - Gesicht
- Wärme Bauch, Genuss
- Angenehme soziale Beziehungen
- moderate Bewegung / Fitnessübungen, PMR
- gesunde Darmflora – Probiotika
- Skills – Emotionsregulationsstrategien bei Hochspannung



ZAP Wien - Dr. med. Emilie Frigowitsch

Bildquellen: iStock, Pixabay