

# S-O-S Übungen

## 1. Schmetterling

Arme im Wechsel und eigenem Tempo und Kraft, Klopfen.

... Pause:

Arm unter Achsel, anderer Arm ruht auf dem Bizeps.

## 2. Schaue dich um

Schau dich einmal im Raum um und nimm wahr, wie dein Raum aussieht und ob es dort rote Gegenstände gibt.

... Pause...

## 3. Pusten

Puste so lange aus, wie du kannst, mit dicken Backen oder der Lippenbremse.

... Pause...

## 4. Kneten

Knete deine Ohren richtig warm. Vielleicht sogar mit nassem Fingern oder auch nur punktuell mit zwei Fingern, so wie du magst. Wenn du es gar nicht magst, dann lass es einfach weg.

... Pause ..

## 5. Fahrradlenker

Nimm jeweils von der einen Hand den Daumen und von der anderen Hand den Zeigefinger in die Hände. Drücke nun abwechselnd beim Einatmen den einen Finger und beim Ausatmen den Daumen.



# S-O-S Übungen

## 6. Kleiner Schmetterling

Falte deine Hände und lege dann die Daumen übereinander, im Wechsel überkreuze nun deine Daumen.

## 7. Kopf, Herz und Bauch

Lege deine Hand auf die Stirn und eine auf dein Herz und fühl mal was und ob du da was wahrnehmen kannst. Dann wechsel deine Hand auf der Stirn zum Bauch und fühl noch mal hinein.

## 8. Atmen

Lass deine Hände noch eine Weile auf Brust und Bauch liegen und beobachte deinen Atem.

## 9. Körperstelle

Beobachte eine Stelle in deinem Körper, ganz intuitiv, die gerade deine Aufmerksamkeit braucht, tut etwas weh, fühlt sich etwas eng oder weit an?

## 10. Unterstützung

Stelle dir jetzt ein dich unterstützendes Wesen oder einen Ort vor, alles kann sein, nichts muss.

Das kann auch ein Krafttier sein, ein Mensch oder engelsgleiches Wesen. Wenn nichts kommt, ist das völlig ok und du kannst dir einfach vorstellen, was dir guttut.

Hier sind keine Pausen mehr zwischen den Übungen nötig, da wir zu diesem Zeitpunkt schon um unteren Stresslevel sind.

