



**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

## Methoden der Beruhigung

### **Sich ablenken durch:**

- Aufräumen Putzen, Wäsche waschen, Kochen
- Puzzles, Lesen, Spiele spielen
- ein Instrument spielen
- Sport: Laufen, Fahrrad fahren, Wandern, Schwimmen, Tanzen, Reiten usw....
- etwas reparieren, renovieren, dekorieren
- etwas planen, unternehmen
- basteln, malen, kreativ sein, singen
- mit einem Haustier spielen

### **Beruhigen und Anspannung loslassen durch Atmen:**

- aufmerksam/bewusst ein – und ausatmen
- beim Gehen die Atemzüge zählen und versuchen, das Ausatmen zu
- tief ein- und ausatmen und dabei die Hand auf den Bauch legen und dabei prüfen, ob sich die Bauchdecke hebt und senkt bzw. spüren, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt
- dem Atem folgen beim Hören von Musik; dabei entweder versuchen, den eigenen Atemrhythmus beizubehalten oder versuchen, ihn der (langsameren) Musik anzupassen
- tief einatmen, Luft anhalten, auf 4 zählen, dann ganz langsam ausatmen.

### **Beruhigen & Anspannung loslassen durch:**

Yoga, Sport, körperliche Aktivität Meditation, Achtsamkeit In der Natur sein, wandern, spazieren, an der frischen Luft sein Beziehungen mit Menschen die mir guttun
--



## **AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

### **Rituale pflegen**

- schönes Bad nehmen, Fußbad, Massage, Wärmflasche, Sauna, Gesichtspflege
  - vor dem Schlafen gehen Ritual (Buch lesen, Hörspiel hören, Kreuzworträtsel lösen)
  - bewusst eine Pause machen, Buch lesen an einem schönen Ort
  - in ein Café gehen, einen Tee/Kaffee, Stück Kuchen bewusst geniessen
  - Duschen nach der Arbeit mit speziellen Seifen/ anderes Parfüm
  - Dankbarkeitstagebuch schreiben
- 
- 
- 

### **Spiritualität:**

- Beten, Gebetstagebuch schreiben, Bibel lesen, singen
  - Yoga, Meditation
  - sich mal tagsüber in eine Kirche setzen (Kerze anzünden)
  - spezielle Orte besuchen (Berge, Burg, Höhle, Wasserfall...)
  - andere spirituelle Rituale
- 
- 
- 

### **Beruhigen durch die 5 Sinne: (mit dem Safe Place erarbeiten)**

#### **Sehen:**

- Postkarten / Fotografien/ angenehme Fotos von schönen Erlebnissen
- auf dem Handy gespeicherte Fotos oder Bilder anschauen
- Aquarium / Schütteldose (Schneekugel)
- ins Feuer schauen
- Blumen/ Raum besonders schön einrichten



## **AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Wolken ziehen sehen
- Bildbände
- malen oder zeichnen / Kunst / ins Museum gehen

### **Hören:**

- Vogelgezwitscher, Wellenrauschen, Naturlaute hören
- Musik (Lieblingsmusik)
- Meditationsmusik
- Live-Konzert
- selbst Musik machen / singen / trommeln
- Geräusche im Haus

### **Riechen:**

- Lieblingsparfum
- Bett mit frisch bezogener Bettwäsche / Frische Kleidung anziehen
- Ätherische Öle, Duftkerzen, Räucherstäbchen, Seifen, Tigerbalsam  
wie riecht es draußen früh morgens? Nach einem Regen?
- Frisch gemähtes Gras, Heu/Stroh
- Blumen
- Essen / Kochen
- gesägtes Holzstück (riecht an der Sägefläche oft nach Baumharz)

### **Schmecken:**

- Chili
- frisch Kräuter
- Bonbons (vor allem scharfe Bonbons wirken gut)
- Schokolade
- Kaugummis



## **AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Tee (auch ganz schwach aufgebrüht)
- Eissorten ausprobieren
- selbstgemachtes Popcorn

### **Fühlen:**

- Samt Seide, Fluschdecke, Stofftiere
- Hund, Katze, Haustiere streicheln
- Weiche oder harte Bürste
- Barfuß laufen
- sich abklopfen
- Wärmflasche, Baden, Sandsäckchen (auch auf der Heizung erhitzt)
- Igelball, Gummiball, Vogelfeder
- Umarmung, Massage, Körperkontakt

### **Den Augenblick verändern durch:**

#### **Phantasie:**

- Phantasiereise
- „sicherer Ort“
- Reiseführer anschauen
- Erinnerungen an angenehme Erlebnisse

#### **Achtsamkeit:**

##### Hören:

- welche Geräusche sind in diesem Augenblick um mich
- nur auf ein bestimmtes Geräusch achten, wenn ich mich mit allen gleichzeitig überfordert fühle (z. B. nur Autos, nur Vogelstimmen, nur Menschen...)
- in einer bestimmten Situation auf die Geräusche achten (beim Duschen, Kochen, Einschlafen, Straßenbahn fahren...)



## AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- beim Spazieren im Wald auf Geräusche achten

Sehen:

- was in diesem Augenblick um mich herum geschieht (auch hier eventuell auswählen, worauf ich achten will)
- Postkarte/Poster, Blume beschreiben

Riechen:

- z. B. im Blumengarten, beim Essen, Trinken (Tee, Kaffee), Parfums in einer Drogerie, Tee/Kaffeeladen, Körpercreme, frische Wäsche, beim Spazieren gehen

Schmecken:

- essen, trinken, im Café, Bonbonladen, Schokolade

Fühlen:

- bei der Gartenarbeit, im Wald, auf der Wiese: Wurzeln, Steine, Pflanzen, Moos, Baumrinde, Gräser, Schlamm, Sand, Humus
- Teppich
- Tiere
- verschiedene Bürsten
- verschiedene Stoffe
- den eigenen Körper fühlen

### **Notfallkoffer bei hoher Erregung:**

- Atemübungen, an die frische Luft gehen, Fenster öffnen
- Chili
- Ammoniakstäbchen
- Vitamin- oder Brausetabletten / Bonbons (süß, sauer, scharf, bitter) Kaugummi
- Düfte, Duftöl
- Handgelenk-Gummi
- Wand suchen, an die ich mich anlehnen kann



## AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Musik auf dem Handy speichern / Bild auf dem Handy speichern
- Knackfrosch
- Bürstchen, rau oder weich
- verschiedene Steine (rau, glatt, stumpf, glitzernd)
- Zettel mit Spruch (von einem mir sehr vertrauten Menschen)
- kleines Stofftier, Figur (Beispiel aus Überraschungsei) Comicfigur aus Gummi, die mich an etwas erinnert
- Adresse und Telefonnummer von einem vertrauten Menschen
- Mini-Igelball, Softball, Knetgummi
- Erfrischungstuch, Vogelfeder

### **Sich zurückholen durch Körperempfindungen:**

- Gummiband, Haargummi
- Eis
- Wurzelbürste
- laute Musik
- Wechselduschen
- Schreien
- Massage
- Vitamin-Brausetabletten ganz in den Mund nehmen und langsam zergehen lassen
- „Saure Süßigkeiten“ (z. B. „Saure Zungen“)
- Übungen an der Wand: sich mit dem Rücken anlehnen und die Knie im 90°-Winkel aufstellen; einen Tennisball hinter den Rücken klemmen und ihn hoch und runterrollen
- Barfuß laufen
- Muskeln anspannen und loslassen



**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

**Wut rauslassen durch:**

- Papier zerknüllen/zerreissen
- einen Knoten auf ein Handtuch machen und damit auf das Bett oder einen Sessel schlagen, in ein Kissen schlagen, in den Wald gehen und schreien, Boxsack
- ein altes Laken zerreißen
- Gedanken/Gefühle aufschreiben, malen, Lieder dazu schreiben
- einen Brief an die Person schreiben und nicht abschicken