

Verbunden

Fight

Ziel: Energie regulieren

1. Wand drücken
 - Stell dich vor eine Wand
 - Drücke mit den Händen kraftvoll dagegen
 - Spüre deine Stärke im Körper
2. Kiefer & Stimme lösen
 - Öffne den Mund weit
 - Lass ein leises „Ahh“ oder Brummen entstehen
3. Kraftvolle Bewegung
 - Stampfen, Kissen schlagen oder in die Luft boxen
 - Bewusst: „Ich darf Kraft haben“

flight/fawn

Ziel: verlangsamen, bei dir ankommen

1. Länger ausatmen
 - Atme ein (4 Sekunden)
 - Atme länger aus (6-8 Sekunden)
 - 5-8 Atemzüge
2. Hände auf den Körper
 - Eine Hand auf Brust, eine auf Bauch
 - Spüre deine Wärme, deinen Kontakt
3. Stop-Moment
 - Halte kurz inne
 - Frag dich: „Was brauche ich gerade?“
 - Nichts verändern, nur wahrnehmen

Freeze

Ziel: Bewegung in kleinen, sicheren Dosen

1. Mikro-Bewegungen
 - Beginne mit den Fingern → leicht wackeln
 - Dann Hände, Arme, Schultern
 - Langsam den Körper „auftauen“
2. Augen führen den Körper
 - Schaue dich im Raum um (links, rechts, oben, unten)
 - Lass den Kopf den Blick sanft begleiten
3. Zittern erlauben
 - Schüttle Hände oder Beine ganz leicht
 - Wenn Zittern kommt: nicht stoppen

Shut down

Ziel: sanft aktivieren, wieder spüren

1. Druck & Begrenzung
 - Lege beide Hände fest auf deine Oberschenkel
 - Drücke langsam stärker → halte → löse wieder
 - Spüre den Unterschied zwischen Druck und Loslassen
2. Mini-Aktivierung
 - Strecke abwechselnd Arme und Beine aus (im Sitzen)
 - Ganz bewusst: „Ich bewege mich“
 - 30-60 Sekunden reichen
3. Temperatur-Impuls
 - Kaltes Wasser über Hände laufen lassen oder Gesicht kurz abspülen
 - Wahrnehmen: Wo spüre ich etwas?

Übererregung

Untererregung