

Notfall-Kompass für innere Kraft

(wenn du dich leer, überfordert oder fremdgesteuert fühlst: 5 Schritte zurück zu dir)

- 1 STOPP – Atme bewusst**
 - 4-7-8-Atmung: Einatmen – Halten – Ausatmen
 - Sofort raus aus dem Kopf, rein in den Körper
- 2 FÜHLEN – Was ist gerade wirklich da?**
 - Bin ich müde, wütend, traurig, überfordert?
 - Geh ehrlich in Kontakt mit dir – ohne Bewertung.
- 3 ENERGIE CHECK – Was ist MEINS, was gehört NICHT zu mir?**
 - Spüre: Trage ich gerade Gefühle, Gedanken oder Spannungen von anderen?
 - Atme sie aus – visualisiere: „Ich gebe zurück, was nicht zu mir gehört.“
- 4 ERDEN – Zurück in deinen Körper**
 - Barfuß stehen, bewusst atmen
 - Stelle dir Wurzeln vor, die dich mit der Erde verbinden



Download-Tipp: Lade dir den Notfall-Kompass als Grafik herunter – für dein Handy, dein Journal oder als Reminder im Alltag.