DISASTERSHOCK

STRESSREDUZIERENDE TECHNIKEN BEI TRAUMA

FÜR ALLE ALTER

TIEFES DURCHATMEN

Für Erwachsene:

Atmen Sie langsam und tief zwei Sekunden lang durch die Nase ein: 1-2.

Halten Sie nun den Atem zwei Sekunden lang an: 1-2 und atmen Sie langsam zwei Sekunden lang durch die Nase aus: 1-2.

Nun wiederhole, atme zwei Sekunden lang ein:

1-2, zwei Sekunden lang halten: 1 - 2, zwei Sekunden lang ausatmen: 1 - 2.

Gehen Sie nun auf drei Sekunden:

Einatmen: 1-2-3. Halten: 1 - 2 - 3. Ausatmen: 1 - 2 - 3. Wiederholen Sie dies.

Setzen Sie nun die tiefe Atmung mit einem 3-Sekunden-Intervall fort, bis es sich angenehm anfühlt.

Im Laufe von 5 Minuten verlängern Sie die Atemintervalle auf 4, 5 oder 6 Sekunden. Denken Sie daran, aufzuhören, wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt unwohl fühlen. Sie können diese Methode immer dann anwenden, wenn Sie sich angespannt fühlen.

Für kleine Kinder:
Stell dir vor, du hast eine Seifenblasenflasche und einen Zauberstab.

Nimm den Zauberstab und puste die größte Blase, indem du tief einatmest und langsam mit der Blase pustest, um deine große Blase zu erzeugen.

Bitten Sie das Kind, dies 3 Minuten lang zu tun.

AUSDRUCKSKUNST

1) Zeichnen Sie ein Bild, das Ihre Gefühle darstellt. Wie sehen deine Ängste aus?

2) Tanze oder bewege deinen Körper auf eine Weise, die deine Gefühle ausdrückt. Wie fühlen sich deine Ängste an?

3) Schreibe eine Geschichte oder ein Gedicht über deine Sorgen und Ängste. Wie hört sich deine Angst an?

4) Spielt eure Ängste mit Kostümen und Requisiten nach. Wie stellt sich deine Angst dar?

Besuchen Sie www.disastershock.com für weitere kostenlose Ressourcen!