

Hausapotheke
für stürmische Momente

7 einfache Impulse, die dir sofort helfen, wieder bei dir anzukommen.

minalu

Wenn Gefühle Wellen schlagen

🌿 Deine Hausapotheke für stürmische Momente

Inhalt:

Wenn Gefühle Wellen schlagen	2
Was dir hilft, wieder in deine Mitte zu finden	3
Atmung - dein erster Schritt zur Mitte	4
Berührung - wenn alles zu viel wird	5
Stimme - wenn du alleine bist	6
Schütteln - wenn Anspannung bleibt	7
Klopfen - wenn der Sturm vorüber ist	8
Erdung - wenn du Halt brauchst	9
Ernährung - wenn dich die Lust auf Süsses packt	10
Gefühle gehören zum Leben	11

Gelassen durch den Tag –
einfache Impulse, die dir helfen, wieder bei dir anzukommen

©Monika Landolt urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com

Wenn Gefühle Wellen schlagen

Manche Situationen bringen uns plötzlich aus dem Gleichgewicht.

Vielleicht genügt eine Bemerkung.

Eine Nachricht.

Ein Blick.

Und auf einmal ist sie wieder da:

Diese innere Unruhe und Anspannung.

Du weißt genau, wohin das führt.

Doch du reagierst automatisch.

Oder du erstarrst.

Du merkst, wie sehr dich das gerade aufwühlt.

Und du reagierst vielleicht heftiger als beabsichtigt.

Und trotzdem kannst du dich nicht stoppen.

Es macht einfach mit dir.

In dieser Hausapotheke zeige ich dir, wie du dich unterbrechen und wieder bei dir ankommen kannst. **Damit du auch dann immer mehr in deiner Mitte bleiben kannst, wenn Gefühle Wellen schlagen.**

Was dir hilft, wieder in deine Mitte zu finden

Mit dir ist nichts falsch, wenn du aus deiner Mitte fällst. Und du bist auch nicht schwach. Dein Körper reagiert so, wie er es irgendwann gelernt hat – um dich zu schützen. Auch wenn dir diese Reaktion heute oftmals nicht mehr dient.

Je früher du bemerkst, dass sich Anspannung aufbaut, desto leichter kannst du sie unterbrechen. Nutze deshalb die folgenden Impulse möglichst früh – schon bei den ersten Anzeichen von Anspannung.

Du musst dabei nicht erst verstehen, warum du gerade so reagierst. Vielleicht bemerkst du nur eine innere Unruhe, einen angespannten Körper, einen flacheren Atem, ein Zusammenziehen im Bauch, oder das Gefühl, nicht mehr ganz bei dir zu sein. Das kann bereits dein Moment sein, innezuhalten und wieder zurück zu dir zu kommen.

Die folgenden sieben Impulse geben dir verschiedene Möglichkeiten, dich bewusst zu unterbrechen und wieder bei dir anzukommen. Du kannst spontan auswählen, was dich gerade anspricht und zu deiner Situation passt.

Oder mein Vorschlag: Probiere eine Woche lang jeden Tag eine andere Methode aus und setze sie im Alltag immer wieder bewusst ein. So lernst du die verschiedenen Möglichkeiten kennen und findest mit der Zeit heraus, was dir in welchen Situationen besonders guttut.

Atmung - dein erster Schritt zur Mitte

Dein Atem ist immer bei dir – und damit ein einfaches Mittel, wenn du merkst, dass innere Unruhe aufkommt. Schon wenige bewusste Atemzüge können dir helfen, wieder bei dir anzukommen und handlungsfähig zu bleiben.

Wenn es schnell gehen muss

Atme ein paar Mal tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. Lass die klärende Ausatmung ruhig hörbar werden – zum Beispiel mit einem leisen «Aaaah …» oder «Hmmm …». Oft reichen schon wenige bewusste Atemzüge, damit du wieder etwas mehr Boden unter den Füssen spürst. Wenn du dabei zusätzlich den Blick abwendest und ihn ruhig durch den Raum schweifen lässt, kannst du diesen Prozess noch weiter unterstützen.

Wenn du dir ein paar Minuten Zeit nehmen kannst

Schenke dir die Herzatmung. Atme während 3–5 Minuten langsam und gleichmässig ein und aus. Zähle beim Einatmen bis fünf und beim Ausatmen ebenfalls bis fünf. Atme tief in deinen Bauch oder dein Becken hinunter und richte deine Aufmerksamkeit ganz auf deinen Atem. Wenn es sich stimmig anfühlt, lege die Hände auf dein Herz oder auf deinen Bauch.

Berührung - wenn alles zu viel wird

Wahrscheinlich machst du das schon oft ganz intuitiv. Sanfte Berührung signalisiert deinem Körpersystem: «Du bist sicher».

Wenn es diskret sein muss

🌿 Streiche über die Oberarme und halte dich.

🌿 Halte oder kreise sanft über deinen Selbstakzeptanz-Punkt (die Mulde neben dem Schultergelenk)

🌿 Öffne Zeige- und Mittelfinger und fahre mit dem Zeigefinger hinter deiner Ohrmuschel auf und ab.

🌿 Oder nutze einen Handschmeichler (dein Anhänger am Hals, ein Stein, ein geschliffenes Holzelement, ein Stück Fell...), den du halten, drücken oder darüberstreichen kannst.

Wenn du für dich bist

🌿 Streiche immer wieder von den Schultern über die Arme bis über die Handinnenflächen.

🌿 Streiche liebevoll über dein Gesicht, massiere deine Ohren und lächle.

🌿 Oder streiche abwechselnd mit der linken und der rechten Hand von deinem Halsansatz diagonal übers Schlüsselbein zu deinem Brustkorb und Herzchakra. Wenn du magst, begleite die Berührung mit Worten, die dir guttun.

🌿

Stimme - wenn du alleine bist

Singst oder summst du manchmal vor dich hin? Oder singst du laut im Auto oder unter der Dusche?

Genau das kann deinem Nervensystem helfen, wieder zur Ruhe zu kommen. Die entstehenden Vibrationen im Hals- und Rachenraum wirken beruhigend auf dein Nervensystem und signalisieren deinem Körper: Du darfst loslassen. Du musst dafür übrigens überhaupt nicht singen können. Es geht nicht um schöne Töne. Schon ein leises Summen reicht.

Wenn dir nicht nach Singen zumute ist

Dann kannst du auch einfach mehrmals summend ausatmen. Oder probiere **Gurgeln mit Wasser** aus. Auch dabei entstehen Vibrationen im Hals- und Rachenraum, die unseren Entspannungsnerv, den Vagusnerv stimulieren können.

Wenn du gerade sehr angespannt bist

Mach es dir möglichst bequem und lass beim Summen die Ausatmung etwas länger werden. Du kannst dabei die Augen schliessen oder den Blick weich werden lassen. Vielleicht spürst du schon nach einigen Atemzügen, dass dein Körper ein kleines bisschen nachgibt.

Und wenn du gerade alleine bist: Probier ruhig aus, was sich für dich gut anfühlt. Deine Stimme darf ganz leise sein. Sie muss nichts leisten.

Schütteln - wenn Anspannung bleibt

Wenn du merkst, dass dein Körper noch voller Spannung ist, gib ihm Raum, sie loszulassen. Lege ein rhythmisches, erdendes Musikstück auf und schüttle deinen Körper während etwa zehn Minuten kräftig aus. Schüttle bewusst auch deine Arme und Hände. Ein gewisses Gefühl von Anstrengung darf dabei durchaus entstehen.

Stell dir vor, alles Belastende darf einfach von dir abfallen. Du musst nichts bewusst abschütteln oder loswerden. Dein Körper weiss selbst, was er nicht mehr braucht.

Wenn es schnell gehen muss

🌿 Schüttle deine Hände oder Arme einige Sekunden kräftig aus.

🌿 Verbinde das Schütteln mit einer langen Ausatmung durch den Mund.

🌿 Oft genügt schon eine kurze Unterbrechung, damit dein Körper wieder etwas loslassen kann.

🌿

Klopfen - wenn der Sturm vorüber ist

Manchmal bleibt die Anspannung nach einer aufwühlenden Situation bestehen. Mit dem intuitiven Abklopfen hilfst du deinem Körper, diese Spannung abzubauen und wieder mehr in seine Balance zu finden.

Du kannst mit den Fingerspitzen oder der ganzen Hand klopfen. Passe die Stärke des Klopfens für dich so an, dass du auch bei empfindlicheren Stellen nicht über einen «Wohlfühlschmerz» hinaus gehst.

🌿 Klopfe deinen Kopf sanft ab. Wenn du lange Haare hast, ziehe zwischendurch ruhig leicht an einzelnen Haarsträhnen. Viele empfinden das als wohltuend und entspannend.

🌿 Klopfe deinen Körper intuitiv ab. Du wirst schnell merken, wo das Abklopfen besonders guttut. Zum Abschluss streiche noch einmal kräftig über deinen Körper.

🌿 Klopfe deinen Brustkorb ab, besonders unter den Schlüsselbeinen und der Brustmitte.

🌿

Erdung - wenn du Halt brauchst

Manchmal fühlt es sich an, als würden wir neben uns stehen oder den Boden unter den Füssen verlieren. Erdende Übungen helfen, aus dem Kopf und wieder ganz im Körper anzukommen.

🌿 Stelle dich barfuss auf den Boden und spüre bewusst, wie deine Fusssohlen den Untergrund berühren.

🌿 Drücke deine Füsse fest in den Boden, spanne deine Beine an und lass wieder los.

🌿 Lege eine Hand auf deinen Bauch und atme tief hinein. Spüre, wie sich dein Bauch hebt und senkt.

🌿 Nimm bewusst wahr, was dich gerade trägt: den Stuhl, den Boden, deine eigenen Füsse.

Du musst nichts erzwingen. Dein Körper findet Schritt für Schritt zurück in seine innere Stabilität. Gut geerdet dürfen Gefühle kommen und wieder gehen, ohne dass sie dir den Boden unter den Füssen wegziehen.

🌿

Ernährung - wenn dich die Lust auf Süsses packt

Manchmal sucht unser Körper nach etwas, das uns wieder ein Gefühl von Geborgenheit gibt. Nicht selten zeigt sich das als Lust auf etwas Süsses.

In der Lehre der fünf Elemente – auf der auch die Traditionelle Chinesische Medizin aufbaut – wird die Geschmacksrichtung «süss» dem Erdelement zugeordnet. Die Erde steht für unsere Mitte, für Stabilität und Geborgenheit. Wenn wir diese Qualitäten stärken möchten, können wir das auch über unsere Ernährung tun.

Dabei muss es nicht immer Zucker sein. Auch natürliche Süsse und nährende Lebensmittel können unserem Körper das geben, wonach er gerade sucht.

🌿 Greife zu natürlich süssem Gemüse wie Kürbis, Karotten, Randen, Süsskartoffeln oder Maroni und binde sie vermehrt in deinen Speiseplan ein.

🌿 Auch Nüsse und hochwertige Fette können deinem Körper helfen, wieder in Balance zu kommen.

🌿 Eine Prise Zimt rundet viele Gerichte mit einer natürlichen Süsse ab und kann helfen, den Wunsch nach Zucker etwas zu stillen.

🌿

Gefühle gehören zum Leben

Auch unangenehme Gefühle haben ihren Platz. Sie können uns zeigen, dass etwas wichtig ist, uns berührt oder gerade nicht stimmt. Manchmal sind sie auch ein Echo von etwas, das schon länger in uns wirkt.

Wir können lernen, unsere Gefühle wahrzunehmen, ohne uns von ihnen mitreissen zu lassen. Vielleicht ist genau das etwas, das du aus dieser Hausapotheke mitnehmen kannst: Auch wenn es stürmisch wird, musst du nicht alles im Sturm lösen. Du kannst innehalten, wahrnehmen, was gerade da ist, und Schritt für Schritt wieder festen Boden unter den Füssen finden.

Vielleicht wirst du nicht immer sofort bemerken, dass eine Gefühlswelle aufzieht. Aber vielleicht bemerkst du es beim nächsten Mal ein kleines bisschen früher. Und irgendwann stellst du überrascht fest, dass du mitten in einer stürmischen Situation innehalten und wieder zu dir finden kannst.

Die bewussten Unterbrechungen können einen grossen Unterschied machen. Nicht, weil Gefühle verschwinden sollen. Sondern weil du Schritt für Schritt lernst, auch in stürmischen Momenten bei dir zu bleiben.

Mögest du immer selbstverständlicher aus deiner Kraft und Mitte heraus leben.

Danke für dein Unterwegs-Sein
Herzgruss

