

Posten 5 – Selbstregulation

Übung 1- Warum diese Übung wichtig ist:

Selbstregulation bedeutet, mit den eigenen Gefühlen, Gedanken und Impulsen bewusst umzugehen. Gerade in stressigen oder emotional schwierigen Situationen hilft es, innezuhalten und sich selbst zu beruhigen. Das reduziert Stress, fördert Konzentration und hilft, überlegter zu handeln. Techniken wie Atemübungen, Achtsamkeit oder die 5-4-3-2-1-Methode unterstützen dabei, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Arbeitsauftrag 1 – „Zurück ins Hier und Jetzt mit der 5-4-3-2-1-Methode“

1. Wenn du gestresst, wütend oder traurig bist, nimm dir kurz Zeit und atme ein paar Mal ruhig ein und aus.
2. Dann mache die folgende Übung (laut oder im Kopf):
3. Nenne 5 Dinge, die du sehen kannst (z. B. Farben, Formen, Gegenstände)
4. Nenne 4 Dinge, die du fühlen kannst (z. B. Kleidung auf der Haut, den Boden unter deinen Füßen)
5. Nenne 3 Dinge, die du hören kannst (z. B. Geräusche im Raum, Stimmen, Musik)
6. Nenne 2 Dinge, die du riechen kannst (z. B. dein Deo, der Geruch im Raum)
7. Nenne 1 Sache, die du schmecken kannst (z. B. Kaugummi, den Geschmack im Mund)
8. Atme danach nochmal tief ein und aus. Wie fühlst du dich jetzt?

Übung 2- Warum diese Übung wichtig ist:

Wenn wir gestresst, ängstlich oder wütend sind, atmen wir oft flach und schnell. Das signalisiert unserem Körper „Gefahr!“ – und verstärkt die Anspannung.

Mit bewusster Atmung können wir den Körper beruhigen und ein Gefühl von Sicherheit wiederherstellen. Die 4-7-8-Technik hilft, den Atem zu verlangsamen und das Nervensystem zu entspannen. Sie kann auch beim Einschlafen oder in angespannten Momenten helfen.

So funktioniert die 4-7-8-Atemübung:

1. Setz dich bequem hin oder leg dich hin. Halte den Rücken möglichst gerade.
2. Atme durch die Nase ein und zähle dabei langsam bis 4.
3. Halte den Atem an und zähle dabei bis 7.
4. Atme langsam und vollständig durch den Mund aus – zähle dabei bis 8.
5. Wiederhole diesen Ablauf 4 Mal.

Wichtig: Du kannst die Zählgeschwindigkeit anpassen – aber behalte das Verhältnis 4:7:8 bei.

Je öfter du übst, desto vertrauter wird dir die Technik – und sie wirkt schneller.

Weitere Ideen für deine Selbstregulation:

- Gefühle wahrnehmen und annehmen – sie dürfen da sein.
- Pausen einlegen, wenn du dich überfordert fühlst.
- Einen kurzen Satz sagen, der dir gut tut (positive Affirmation), z. B.: „Ich schaffe das.“
- Ein paar Zeilen in ein Tagebuch schreiben: Wie geht es mir gerade? Was brauche ich?