

Drei Fragen zur Selbstberuhigung

Überprüfe einmal, ob es im Moment überhaupt etwas gibt, wodurch Du Dich bedroht fühlst. Ist es möglich zu entdecken, dass Du Dich jetzt ganz, weitgehend oder zumindest teilweise sicher fühlen kannst?

»» Wie geht es der Eidechse – besteht eine reale Gefahr? [Angst vs. Frieden und Sicherheit];

»» Wie geht es dem Mäuschen – komme ich zu kurz oder befürchte ich, nicht zu genügen, zu versagen oder mich zu blamieren? [Hunger und Mangel vs. Zufriedenheit];

»» Wie geht es dem Äffchen – werde ich abgelehnt oder droht gar ein menschlicher Verlust? [Isolation vs. Liebe, Zuneigung, Sympathie und Wohlbefinden].

Wenn Du mindestens eine dieser drei Fragen, besser noch zwei oder gar alle drei, mit „nein“ beantworten kannst – als Momentaufnahme „gerade jetzt“ – dann versuche, Dich noch weiter zu beruhigen, indem Du Deinen Körper entspannst: Zähle fünf Atemzüge mit, während Du länger ausatmest als einatmest. Dadurch bekommt Dein Gehirn das Signal, dass alles in Ordnung ist – oder zumindest nicht so schlimm. Lasse beim Ausatmen noch mehr an vorhandener Anspannung und Angst abfließen. Bemerke in jeder Phase Deines Atemzyklus, dass Du im Grunde in guter Verfassung bist. Schenke dem Deine Aufmerksamkeit, wie gut Du Dich im Moment fühlst.