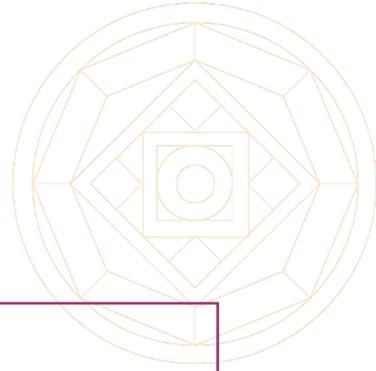




Dein Arbeitsblatt zum Podcast –
„Ein gutes Gefühl“

“Wo, wobei und mit wem fühlst Du Dich sicher?”

Heike Mayer



Liebe Podcast-Zuhörerinnen und Zuhörer,

Ein inneres, im Körper erlebbares Gefühl von Sicherheit ist ein Schlüssel für Wohlbefinden. Dein Nervensystem lässt dich nur dann in einen entspannten Zustand kommen, wenn du dich sicher fühlst. Je mehr Signale von Sicherheit du wahrnimmst, desto höher ist ein Maß an guter Selbstregulation.

Deswegen: Bemerke im Alltag, wo, wobei und mit wem du dich wohl, sicher und entspannt fühlst. Nimm diese Erfahrungen ganz bewusst wahr. Koste sie aus, freue dich darüber, gib ihnen Raum in deiner Wahrnehmung. Nur, wenn du ihnen deine bewusste Aufmerksamkeit schenkst, kann dein Nervensystem sie auch entsprechend aufnehmen und sich darüber regulieren.

Orte, an denen ich mich wohl und sicher fühle

z.B. mein Bett, mein Lieblingsplatz im Park, auf der Couch mit meiner Katze, am Meer, wenn die Sonne scheint ...

Menschen oder Tiere, mit denen ich mich wohl und sicher fühle

z.B. mein Partner, meine beste Freundin, meine Oma, meine Tochter, mein Hund, eine spirituelle Wesenheit ...



Solltest du feststellen, dass es Menschen in deinem nahen Umfeld gibt, mit denen du oft Zeit verbringst, mit denen du dich aber nicht sicher fühlst, dann ignoriere das bitte nicht. Schau genau hin, was da eigentlich los ist, sprich mit jemand darüber und suche dir ggf. Unterstützung!

Aktivitäten, die helfen, mich zu regulieren oder die mich in einen gelasseneren, entspannten Zustand bringen

z.B. Yoga, in der Natur sein, Sport, im Chor singen, mit meinen Freunden chillen ... Bemerke auch die ganz kleinen Dinge, die zu ein wenig mehr Balance beitragen, etwa ein bestimmtes Lied hören, dich etwas aufrechter hinstellen, deine Katze streicheln ...

Kurs-Tipp

Mit diesem kostenlosen Kurs lernst Du Deinen Vagus-Nerv kennen und bekommst vier Übungen, mit denen Du sofort ruhiger wirst



Wow! Bin begeistert! Werde NEU in den Tag starten! Tolle Übungen! Total toll erklärt! Danke,danke,danke!



Irene Kalpein

Zum Kurs

