



Trinke ein ganzes Glas Wasser aus. Beobachte wie es durch Deine Kehle in den Magen läuft.



Achte auf Deine Ohren und versuche, alle Geräusche um Dich herum einzufangen. Was kannst Du alles hören?



Suche Dinge und Flächen, die angenehm anzufassen sind. Taste sie vorsichtig ab. Beschreibe wie sie sich anfühlen.



Nutze Deine ganze Kraft, um gegen eine Wand oder jemanden zu drücken, dem Du vertraust. Was passiert im Körper wenn Du wieder lockerlässt?

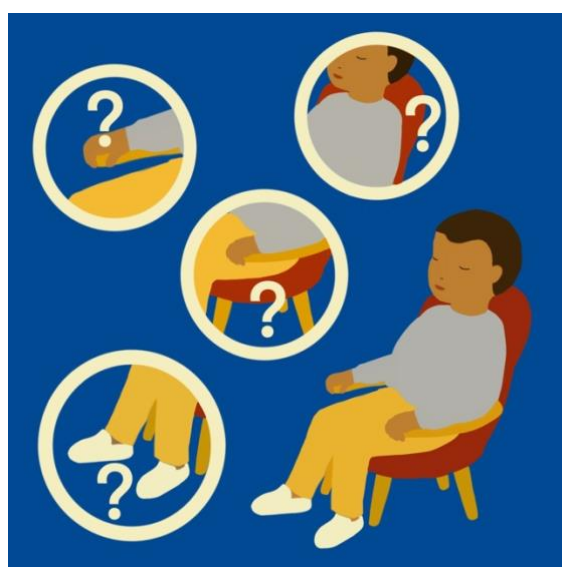
# ERSTE HILFEN

ZUM STRESS ABBAUEN

## WAS FUNKTIONIERT FÜR DICH?



Gehe so langsam oder schnell, wie Du magst. Nimm wahr wie sich der Boden unter Deinen Füßen anfühlt. Zähle beim Gehen von 20 abwärts.



Nimm Dir Zeit, um zu merken wie Dein Körper mit Deinem Umfeld im Kontakt ist. Lass Dir Zeit, diese Berührung wahrzunehmen. Wie reagiert Dein Körper auf diesen Halt?



Zähle bis 9 während Du atmest.

- Atme tief ein bis 3
- Halte die Luft an bis 6
- Atme langsam aus bis 9

Wiederhole so oft, wie es für Dich angenehm ist.



Benenne eine Farbe und suche alle Dinge, die diese Farbe haben. Wie fühlen sich Deine Augen hinterher an?



JOIN US!  
FIND OUT MORE:  
[WWW.CORESZN.COM](http://WWW.CORESZN.COM)



→ ZUM WERKZEUGKASTEN CLICKEN

# CORESZON

COMMUNITY RESILIENCE NETWORK: PROMOTING COMMUNITY MENTAL HEALTH FROM PEER TO PEER