

Stress Soforthilfe-Karte

Anleitung im Taschenformat zur Beruhigung in akuten Stress-Situationen



Erst **STOP** sagen/denken und dann ...

1. Beruhigen

Tief einatmen und bis 5 zählen, ausatmen und bis 10 zählen.

2. Verändern

Eine andere Position finden. Aufstehen, herumgehen, den Blick schweifen lassen.

3. Abstand gewinnen

Vogelperspektive einnehmen, dann werden die Probleme klein.