

S-O-S Übungen

nach Kati Bohnet



1. Reguliere dich selbst 2. Suche/Schaffe einen möglichst sicheren Ort
3. Leite S-O-S Übungen an 4. Bei Überforderung: Hole Hilfe

zur Emotionalen Ersten Hilfe & Stressregulation bei nicht schwer verletzten Personen

- 10+ Sicherheit und Präsenz. Da sein. Ruhig kommunizieren. Sicherheit gewährleisten. Bei Überforderung: Hilfe holen.
- 10 Schmetterlingsumarmung
- 9 Umarme Dich selbst
- 8 Schau Dich um und zähle alle schönen Dinge
- 7 Puste so lange aus, wie Du kannst und es angenehm für Dich ist
- 6 Knete Deine Ohren von unten nach oben
- 5 Mudra: zentrierter Schmetterling
Mudra: Fahrradlenker
- 4 Hand auf Stirn und Herzraum: Was nimmst Du wahr?
Hand auf Herzraum und Bauch: Was nimmst Du wahr?
- 3 Beobachte Deinen Atem
- 2 Beobachte eine (relativ) angenehme Körperempfindung
- 1 Stelle Dir ein Dich unterstützendes Wesen vor