



Regulationsübung

Schmetterlingsumarmung

- Lege die Handflächen unter dem Schlüsselbein ruhend, sodass sich die Daumen berühren wie ein Schmetterling
- Wie bin ich gerade da? Was fühle ich in mir? Checke bei dir ein
- Wie hoch ist der Grad deiner Erregung auf einer Skala 0-10
- Klopfe langsam und sanft wechselseitig, so dass es sich angenehm anfühlt
- Sanftes und langsames Klopfen beruhigt das Nervensystem, kräftigeres und schnelleres Klopfen aktiviert das Nervensystem
- Klopfe solange es dir gut tut
- Lass die Hände wieder sinken und spüre nach, beobachte
- Wie ist der Grad deiner Erregung nun auf deiner Skala?
- Orientiere dich wieder im Raum auf deine Weise

