

## **Übung: Notfall-Reset bei emotionalem Stress (Kurzversion)**

*(2 –3 Minuten zur Wiedergewinnung von Klarheit, Präsenz und Handlungsfähigkeit)*

*Unter Druck und bei emotionalem Stress übernimmt oft unser automatisches Reaktionssystem. Diese Übung hilft Ihnen, in wenigen Minuten wieder handlungsfähig zu werden – klarer, ruhiger und präsenter.*

*Sie ist kein „Wegmachen“ von Emotionen, sondern eine Form der Selbstführung.*

### **1. Rückzug**

*Kurz rausgehen. Tür schließen. Einen Moment für sich nehmen.*

### **2. Ausatmen**

*Ein hörbarer Seufzer – Spannung bewusst loslassen.*

### **3. Spüren**

*Wo im Körper ist der Stress jetzt spürbar?*

### **4. Benennen**

*„Da ist Wut.“ / „Da ist Angst.“ / „Da ist Ohnmacht.“*

### **5. Regulieren (eine Option wählen)**

- 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus atmen
- Arme vor Brust überkreuzen. Abwechselnd links und rechts mit flacher Hand tapen
- Von 100 in Zweiserschritten rückwärts zählen

### **6. Beobachten**

*Zeitgleich mit dem Regulieren:*

*Gedanken und Körperempfindungen wahrnehmen und ziehen lassen – wie Wolken am Himmel.*

### Wichtig:

*Alles, was auftaucht, ist in Ordnung. Auch körperliche Reaktionen oder Emotionen, die sich kurz verstärken, sind Teil der Verarbeitung.*

*Wenn es zu intensiv wird: Aufstehen, Bewegung, bewusst tief ein- und ausatmen.*

**Selbstführung ist die Grundlage wirksamer Führung.**