

10 Tools zur Selbstregulation:

1. **3-Sekunden-Pause:** Zähle bis 3 vor der Reaktion, um Impulsivität zu reduzieren.
2. **Box Breathing (4-4-4-4 Atemtechnik):** Reguliert das Nervensystem und Stress.
3. **1 Minute Selbstmitgefühl:** Hand aufs Herz, liebe Worte, aktiviert das Fürsorgesystem.
4. **Reflexionspausen:** Frage dich: "Wie bin ich gerade drauf?" zur Stärkung der Selbstwahrnehmung.
5. **Emotionen benennen:** Senkt die Intensität durch bewusste Benennung (z.B. "Das ist Ärger").
6. **Sensorisches Grounding (5-4-3-2-1 Technik):** Nenne 5 Dinge, die du siehst, 4 fühlst, 3 hörst, etc., um im Moment anzukommen.
7. **Atemfokus bei Übergang:** 2 tiefe Atemzüge beim Kontextwechsel für ein System-Reset.
8. **Body Scan:** Bewusstes Scannen des Körpers zur Spannungsfrüherkennung.
9. **Wenn-Dann-Sätze:** Trainiert automatische Selbstregulation (z.B. "Wenn überfordert, dann atme tief").
10. **Kognitive Umdeutung:** Ersetze "Ich muss" durch "Ich darf", um Gedanken und Emotionen zu steuern.

Warum diese Tools wirken:

Diese Techniken zielen darauf ab, das Bewusstsein zu schärfen und die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken, was zu mehr emotionaler Stabilität, mentaler Klarheit und souveräneren Reaktionen führt, anstatt impulsiv zu handeln.