



## “Däumchen drehen” -Anleitung-



Hier ist eine einfache Technik, die dir hilft, dich zu beruhigen und Nervosität loszuwerden – das Däumchen drehen. Es ist superleicht, überall anzuwenden und kaum sichtbar für andere.

### So geht's:

1. Hände locker halten
  - Halte deine Hände entspannt vor dir oder auf deinem Schoß.
2. Daumen aneinanderlegen
  - Lege die Daumen beider Hände sanft aneinander.
3. Beginne zu drehen
  - Drehe die Daumen in kleinen, kreisenden Bewegungen gegeneinander.
4. Drehrichtung ändern
  - Wechsle nach etwa 30 Sekunden die Drehrichtung. Das hilft, beide Gehirnhälften zu aktivieren, was dich zusätzlich beruhigen kann.
5. Alternative Bewegung
  - Du kannst auch abwechselnd die Daumen übereinander legen und dann die Position wechseln.

**Du kannst diese Technik überall anwenden, ob in der Schule, vor einem Test oder einfach, wenn du dich nervös fühlst.**