



“Erdungs-Technik”

-Anleitung-

Manchmal fühlt man sich gestresst oder unruhig, und genau hier kann diese einfache Technik helfen, um schnell Ruhe und Balance zu finden.

Probiere es aus, wenn du nervös bist, zum Beispiel vor einer Prüfung oder wenn du dich einfach unwohl fühlst.

1. Stelle dich auf ein Bein

- Stehe auf ein Bein und versuche, die Balance zu halten. Konzentriere dich darauf, wie dein Fuß den Boden berührt.

2. Wechselnde Hand-Knie-Bewegung

- Hebe dein rechtes Knie und berühre es mit deiner linken Hand. Nach etwa 5 Sekunden wechsele: Linkes Knie hoch und mit der rechten Hand berühren. Das kannst du mehrmals wiederholen.

3. Achte auf den Kontakt mit dem Boden

- Spüre, wie sich dein Fuß am Boden anfühlt. Konzentriere dich auf die Balance und deine Körperhaltung.

4. Atme bewusst

- Atme dabei tief in den Bauch ein und wieder aus. Das hilft dir, noch mehr Ruhe zu finden.

5. Wiederhole es, bis du ruhiger bist

- Mache die Übung für 1-2 Minuten oder solange, bis du dich ruhiger und konzentrierter fühlst.

Diese Technik ist super einfach und kann fast überall angewendet werden, egal ob in der Schule oder zu Hause.