



Die Schmetterlingsumarmung

Anleitung



Diese einfache Übung hilft Dir, Stress abzubauen und Dich zu beruhigen.

Du kannst sie jederzeit anwenden – vor Prüfungen, nach einem Streit oder einfach, wenn Du Dich gestresst fühlst

So funktioniert die Schmetterlingsumarmung:

1. Setze Dich bequem hin oder stehe aufrecht und schließe, wenn Du möchtest, die Augen.
2. Verschränke Deine Arme vor der Brust, sodass Deine Hände Deine gegenüberliegenden Schultern oder Oberarme berühren. Es ist, als würdest Du Dich selbst umarmen.
3. Beginne sanft, abwechselnd mit den Händen auf Deine Schultern zu klopfen. Erst die linke Hand, dann die rechte, in einem gleichmäßigen, ruhigen Tempo.
4. Achte auch auf Deine Atmung und spüre, wie Du mit jedem Atemzug ruhiger wirst.
5. Beobachte, was in Dir vorgeht. Achte auf Deine Gedanken und Gefühle, aber bewerte sie nicht. Lass sie einfach kommen und gehen.
6. Mache das für 1-2 Minuten oder solange, bis du dich entspannt fühlst.

