

10-Minuten- Erste-Hilfe-Anleitung bei emotionaler Überforderung



Wie du in 10 Minuten emotionale
Überforderung stoppst und sofort innere
Ruhe findest – mit Hilfe einer einfachen
und erprobten Schritt-für-Schritt-
Anleitung



Ute Drechsler
COACHING



Hallo! Wie schön, dass du da bist!

Danke, dass du dir diese Anleitung heruntergeladen hast.

Vielleicht fühlst du dich gerade sehr wütend, sehr traurig oder unruhig. Du bist damit nicht alleine! Sehr viele Menschen kennen emotionale Überforderung und ich finde es super, dass du aktiv geworden bist und dir Hilfe suchst.

Diese vor dir liegende Anleitung basiert auf der Self-Havening-Praxis von Dr. Kate Truitt – einer renommierten Psychologin, Neurowissenschaftlerin und Traumatherapeutin. Ich habe diese Methode selbst angewendet und auch mit meinen Klientinnen sehr gute Erfahrungen gemacht. Sie ist wissenschaftlich fundiert und hilft dabei, schnell emotionale Überforderung abzubauen. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, empfehle ich dir das Buch „Die heilende Macht des Self-Havening“ von Kate Truitt. Bei sehr schweren traumatischen Symptomen oder intensiven emotionalen Zuständen ist es wichtig, sich professionelle Unterstützung zu suchen!

Vorbereitung:

- Such dir einen ruhigen, ungestörten Ort.
- Wenn möglich, mach es dir bequem, vielleicht auf dem Sofa oder auf einem Sessel.
- Du benötigst ca. 10 Minuten Zeit.
- **Wichtig:** Du solltest dich bei allen Übungen wohlfühlen. Sollte das nicht der Fall sein, wandle die Übung ab, sodass sie für dich passt oder lass sie aus.



Anleitung

1. Nimm deinen Atem wahr, ohne ihn ändern zu wollen. Wo kannst du ihn spüren? In der Nase, im Bauch, im Brustkorb? Mach das ein etwa eine Minute.

2. Beginne damit, deine Hände sanft zu reiben, als würdest du sie waschen. Du kannst auch sanft mit den Händen über dein Gesicht streichen, oder an deinen Oberarmen entlang streichen. Achte darauf, dass sich die Berührung angenehm oder neutral anfühlt. Wenn sich etwas anderes für dich wohlig anfühlt, kannst du auch eine andere Form der Körperberührung wählen. Wichtig ist, dass du die Berührung während der ganzen Zeit fortführst. Das beschäftigt dein Gehirn, gleichzeitig wird über die Berührung der Parasympathikus aktiviert. (siehe Wie die Übungen wirken)

3. Schenke nun deinem Körper etwas Aufmerksamkeit. Nimm gerne ein Körperteil an der Peripherie, wie beispielsweise deine Hände oder Füße, wenn es sich unangenehm anfühlt, deinen Körper zu spüren. Bedanke dich bei deinem Körper. Vielleicht bei deinen Füßen, dass sie dich durch die Welt tragen. Bei deiner Verdauung, dass sie dir Nährstoffe zur Verfügung stellt. Was auch immer sich gut und stimmig anfühlt.

4. Nutze dann die folgende Atemtechnik zur Aktivierung des Parasympathikus.

4 Zählzeiten durch die Nase einatmen,
2 Zählzeiten den Atem halten,
6 Zählzeiten durch den Mund ausatmen
2 Zählzeiten den Atem halten usw.

Du musst es nicht perfekt machen, wichtig ist, dass der Ausatem länger ist als der Einatem. Mach das etwa 1-2 Minuten.



Anleitung - Teil 2

5. Frage dich, welche Energie du gerade brauchst. Vielleicht ist es Ruhe oder Frieden? Vielleicht Selbstmitgefühl oder das Gefühl von Sicherheit?

- Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen oder sie auf einem Punkt ruhen lassen. Frage dich nun:
- Welche Farbe hat die Energie?
- Gibt es eine Bewegung? Ein Flackern, ein Glitzern oder leuchten?
- Wie fühlt sie sich im Körper an?
- Wo kannst du sie fühlen?
- Gibt es ein Symbol, das für die Energie steht?
- Gibt es einen hilfreichen, wohltuenden Satz, der zu dieser Energie passt? Z. B. „Ich bin liebevoll mit mir verbunden.“
- Gibt es weitere innere Bilder, die zu dieser Energie passen?
- Frage dich: Was wäre, wenn ich voller Selbstmitgefühl/Freude/Sicherheit wäre? Wie würdest du dich dann verhalten? Was wäre dann anders?
- Vielleicht magst du diesem Zustand, dieser Energie danken, dass es sie gibt, dass sie da ist.

6. Komme nun wieder zur beruhigenden Atemtechnik zur Aktivierung des Parasympathikus:

4 Zählzeiten durch die Nase einatmen,
2 Zählzeiten den Atem halten,
6 Zählzeiten durch den Mund ausatmen
2 Zählzeiten den Atem halten usw.

7. Komm zum normalen Atem zurück und wenn du magst, lade die Energie ein, dich für den Rest des Tages zu begleiten.

8. Finde eine Bewegung/Berührung, die zu dieser Energie passt, die dich heute an sie erinnern kann, wie bspw. Eine Hand auf das Herz legen.

9. Wenn du möchtest, **sag dir im Laufe des Tages immer wieder deinen Satz**, wie bspw. „Ich bin liebevoll mit mir verbunden“, ich bin in Sicherheit“ oder was auch immer dein Satz ist.



Wie und warum funktioniert diese Übungsreihe?

Die Amygdala ist eine Art Alarmsystem für unser Gehirn. Wenn sie Gefahr wittert, schlägt sie Alarm und aktiviert den Sympathikus. Dabei reagiert sie 4 mal schneller, als man mit den Augen blinzeln kann und 4 mal schneller als unser Verstand.

Wenn sie aktiviert ist, nimmt sie sozusagen das gesamte Gehirn in Besitz, und alles im Kopf dreht sich um die Gefahr – ob diese nun echt ist oder einfach eine Geschichte, die wir uns in unserem Kopf erzählen.

Wenn man die Self-Havening-Touch-Technik nutzt (oder jede andere wohltuende Form, den eigenen Körper zu berühren), aktivieren wir den Parasympathikus und beruhigen die Amygdala.

Gleichzeitig nutzt man die Imagination und Atemtechniken, um das Gehirn zu beschäftigen und nicht tiefer reinzugeraten in die Emotion.

Auf diese Weise beruhigt sich die Amygdala und das Gehirn lernt, weniger schnell in den Alarm-Modus zu kommen.



Wie du die Anleitung im Alltag anwenden kannst:

- Du kannst das Skript jederzeit nutzen, wenn du dich emotional überfordert fühlst
- Du kannst auch, wenn du wenig Zeit hast, nur Teile daraus nutzen, die sich für dich besonders wohltuend anfühlen
- Ideal ist es, wenn du die Schritt-für-Schritt-Anleitung regelmäßig, z. B. am Morgen machst, um dein Nervensystem langfristig zu regulieren
- Zu Beginn ist es empfehlenswert, wenn du dich immer auf dieselbe positive Energie ausrichtest, wie bspw. Selbstmitgefühl. So festigst du die neuen neuronalen Netzwerke und kannst bei Bedarf schneller darauf zugreifen.
- Wenn du geübt bist, deine Energie einzuladen, kannst du auch neue Energien einladen und üben, sie zu fühlen.
- Es ist möglich, dass dein Nervensystem am Anfang nicht sofort auf die Übung reagiert und es sich nicht „einfach beruhigen lässt. Das kann zwei Gründe haben:
 - Es muss sich erst an die Übung den neuen Zustand der Entspannung gewöhnen. In dem Fall wiederhole die Übung über eine Woche hinweg und schau, ob sich etwas ändert. Es kann sein, dass die neuen neuronalen Netzwerke erst gestärkt werden müssen. Dann wirst du eine Veränderung spüren.
 - Der zweite Grund ist: Falls du nie gelernt hast, dich selbst zu regulieren, brauchst du eine andere Person, die dich coreguliert. Vielleicht gibt es in deinem Umfeld eine Person, der du vertraust und mit der du dich sicher fühlst. Dann frag gerne die Person, ob sie die Übung mit dir gemeinsam machen kann.

Und nun wünsche ich dir, dass du dein Nervensystem beruhigen kannst und du wertvolle neue Erfahrungen für dich sammelst!



Wer schreibt hier eigentlich?

Hallo, ich bin Ute. Ich bin hochsensibel und introvertiert und habe Trauma erlebt. Ich arbeite seit 2022 als Coachin und seit 2024 auch traumasensibel. Ich liebe die Arbeit mit dem Nervensystem, weil sie uns Selbstwirksamkeit zurückgibt und weil sie so unglaublich effektiv ist!

Ich kenne emotionale Überforderung sehr gut. Es gab in meinem Leben oft Situationen, mit denen ich nicht auf Anhieb umzugehen wusste. Auslöser waren dabei oft „kleine“ Dinge, wie ein komischer Kommentar von meinem Partner, eine stressige Situation in der Arbeit oder einfach, dass ich über längere Zeit „vergessen“ hatte, mich um mich zu kümmern und plötzlich hatte sich so viel angesammelt, dass es mich überkam und ich weinen musste, wütend wurde, oder einfach wie ein Zombie durch die Gegend lief.

Als ich Kate Truitt bei einem Kongress zum Thema Trauma kennen lernte, war ich sofort begeistert von dieser wissenschaftlichen Methode und habe sie von da an jeden Morgen angewendet.

Mittlerweile nutze ich am Morgen verschiedene Methoden zur Nervensystemregulation, aber Kate Truitts Self-havening-Protokoll ist immer noch oft dabei.

Es hilft mir, mich mit mir zu verbinden und auch tagsüber mit mir in Kontakt zu bleiben. Auch meinen Klientinnen hilft dieses Protokoll sehr und ich bin sehr dankbar, dass ich es nun auch an dich weitergeben kann.

Solltest du Fragen haben oder wenn du deine Erfahrung mit der Anleitung teilen möchtest, schreib mir jederzeit gerne an: hallo@utedrechtsler.de

Ich freu mich auf dich! Liebe Grüße!

Ute