

## Beruhigungsstrategie Summen

### Und so geht es:

Erinnern Sie sich an ein tolles Lied, das Sie kürzlich gehört haben, und versuchen Sie, es zu summen. Sie werden merken, dass Sie durch das Summen sofort innerlich ruhiger werden.

### Was geschieht:

Forscher erklären das unter anderem damit, dass die Vibration der Stimmbänder besänftigend und wie eine innere Massage wirkt sowie den Blutdruck senkt.

Haben Sie eine tolle Stimme und singen Sie gerne? Grossartig – beim Singen wird Oxytocin freigesetzt. Das Kuschelhormon, das auch zwischenmenschliche Bindung festigt, verhilft zu einem stärkeren Immunsystem, herabgesetztem Schmerzempfinden und Glücksgefühlen.

## Beruhigungsstrategie Atmen

### Und so geht es:

Wenn Sie gerade auf bestem Weg sind zu explodieren, sollten Sie erst mal tief durchatmen. Ein Klassiker, der hilft.

Am besten nutzen Sie die 4-6-8 Methode.

Atmen Sie tief ein und zählen Sie bis vier, halten Sie die Luft an, und zählen Sie dabei bis sechs, atmen Sie aus, und zählen Sie dabei bis acht.

Wiederholen Sie die Übung mindestens viermal.

## Beruhigungsstrategie Lächeln

### Und so geht es:

Auch wenn Sie sich gerade sehr aufgeregt haben, - versuchen Sie einfach einmal zu lächeln. Das klingt komisch, hilft aber.

### Was geschieht:

Durch die Verbindung zwischen Gehirn und Gesichtsmuskulatur lächeln wir nicht nur, wenn es uns gut geht, sondern wir fühlen uns auch besser, wenn wir lächeln.

Ausserdem sorgt Lachen dafür, dass Stress abgebaut, der Blutdruck gesenkt und die Abwehrkräfte gestärkt werden.

Und das Beste? **Lächeln steckt an!**  
Vielleicht lachen Ihre Kinder auch mit.

## Beruhigungsstrategie Schütteln

### Und so geht es:

Stellen Sie sich hin, und schütteln Sie sämtliche Körperteile: Arme, Beine, Oberkörper, Hände, Knie, Füsse.

Eine ganze Minute lang.  
Kurze Pause und bei Bedarf wiederholen.

### Was geschieht:

Dies ist eine wirksame Sofortmassnahme, um den Stress im wahrsten Sinne des Wortes einfach abzuschütteln.

## Beruhigungsstrategie Umarmen

### Und so geht es:

Wenn gerade niemand in der Nähe ist, den Sie umarmen können, umarmen Sie sich einfach selbst. Bauch rein, Rücken raus, die Arme um den eigenen Oberkörper legen und ganz fest mit sich knuddeln.

### Was geschieht:

Umarmungen können den Blutdruck senken, Stress abbauen, zur Ausschüttung von Glückshormonen führen.

## Beruhigungsstrategie Frische Luft Situation verlassen

### Und so geht es:

Gehen Sie in einen anderen Raum, öffnen Sie die Fenster. Zählen Sie bis zehn (oder auch bis 100), denken Sie an etwas Schönes.

Ist Ihr Partner zu Hause, so ziehen Sie sich alleine zurück. Wenn nicht, so kann es auch helfen, gemeinsam mit den Kindern nach draussen zu gehen und die Situation zu verlassen.

Einfach raus aus der Wohnung, ab auf den Spielplatz oder Freunde besuchen und bei einer Tasse Tee sich aussprechen. Das kann guttun und entlastend wirken. Genauso hilfreich ist es auch, mit jemandem Vertrautem zu telefonieren.