

Sofort-Hilfe für die Seele

Dir ist alles zu viel? Du weißt nicht weiter und brauchst **Hilfe**?

Aber du bist allein? **Keiner ist da**, um dir zu helfen? Ganz ruhig. Jetzt bleibt erstmal nur eins: **Hilf dir selbst**.

Du kannst das.

Es sind **7 einfache Schritte. Die schaffst du:**



1. Durchatmen

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Probiere die so genannte 4:8-Atemtechnik: Zähle während des Einatmens bis 4, während des Ausatmens im selben Tempo bis 8.



2. Fingerarbeit

Umfasse mit der linken Hand den rechten Daumen möglichst bis zur Wurzel und halte ihn so lange fest, bis du das Gefühl hast: es genügt. Dann wechsle die Hände und wiederhole. Wiederhole alles mit den Zeigefingern.



3. Trinken und Essen

Hole dir stilles Wasser (Wasserhahn oder Flasche), und trink langsam kleine Schlucke. Warte ab und atme bewusst weiter. Trink weitere Schlückchen. Hilft es? Wenn ja – gut. Wenn nicht – Hast du Hunger? Dann iss eine Kleinigkeit. Das holt dich ins Hier und Jetzt. Kein Hunger? – Dann mach mit 4. weiter.



4. Musik

Spiel deine Lieblingsmusik ab, und höre genau zu. Dabei weiter atmen und Wasser trinken. Du hast keine Playlist? Macht nichts. Hör mal hier rein:



Song hören



5. Rausgehen

Und jetzt geh raus an die frische Luft, am besten ins Grüne (in den Park, in den Wald, aufs Feld). Oder geh ins nächste Gotteshaus. Du kannst gerade nicht rausgehen?

Dann versuch's mal hiermit:



Video sehen



6. Duschen

Spüle den ganzen Dreck ab! Egal, ob mit oder ohne Duschgel: Lass das Wasser auf deinen Kopf prasseln, am Körper herunterlaufen und mit allem Negativen im Abfluss verschwinden. Hör erst auf, wenn du dich erleichtert fühlst. Dann abtrocknen, vielleicht noch eincremen.



7. Schlafen

Leg dich hin, deck dich zu und ruhe dich aus. Versuche zu schlafen. Das ist im Moment das Beste, was du tun kannst. Nach einem Schläfchen sieht alles meist schon etwas besser aus.



Und nun mach dich auf die Suche nach Psychotherapie, z.B. hier:

Therapie suchen