

**Eine einfache Übung  
bei dem Gefühl gerade eben die Sicherheit zu verlieren:**

1. Suchen Sie in Ihrer unmittelbaren Nähe etwas, das Ihnen stabil, fest und sicher erscheint.
2. Gehen Sie körperlich und konkret damit in Kontakt ... das kann vor den Augen anderer ganz unbemerkt bleiben.
3. Bleiben Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit und Ihren Sinnen bei diesem Kontakt. Nehmen Sie die besonderen Eigenschaften dieses Materials und seinen Halt wahr. Kommen Sie ins spüren dessen, was da gerade eben gut tut. Lassen Sie den Atem frei, so wie er gerade mag.
4. Versuchen Sie dann Ihren Blick auf etwas zu lenken, was Ihrem Auge gut tut ... eine Farbe, das Licht, Blätter, Wasser, ein schöner Gegenstand .....
5. Lassen Sie sich dabei so viel Zeit, bis Sie wieder normal atmen können, sich Ihr Bauch etwas entspannen kann und Sie das Gefühl von Sicherheit soweit wie möglich wieder herstellen können.

**Sie können immer davon ausgehen,  
dass sich alles wieder beruhigt sobald Sie  
an einem sicheren Ort sind und aufmerksam  
bei sich bleiben und im gegenwärtigen  
Augenblick verweilen.**

Sollten Sie Ihre körperlichen Reaktionen nicht zuordnen oder verstehen können, ist es hilfreich sich zu informieren, sich Rat oder Unterstützung zu holen.

Je besser Sie Ihren Körper verstehen, um so leichter werden Sie sich selbst regulieren und für sich sorgen können.

