



# Der OS Trigger Plan

## SELBSTREGULATION MIT ACHTSAMKEIT ÜBEN

### Schritt 1: Auslöser/ Trigger wahrnehmen

Alles beginnt immer mit einem Auslöser (Trigger).

Dieser Trigger kann ein Gedanke, ein Sinneseindruck oder eine körperliche Empfindung sein.

Wann immer du das unangenehme Gefühl im Körper gespürt hast, gab es in deiner bewussten oder meist unbewussten Wahrnehmung einen Impuls, mit dem alles begann.

**NICHT DENKEN! Nimm dein unangenehmes Gefühl im Körper wahr und grübel nicht im Kopf, sondern geh in den nächsten Schritt über....vom Kopf in den Körper kommen- vom Denken zum Fühlen...**

### Schritt 2: Innehalten und Atem spüren

Trainiere deshalb deine Fähigkeit, innerlich ein klein wenig beiseitezutreten, wenn du in eine schwierige Situation gerätst. Mit schwierigen Situationen meine ich, wenn dich das intensive Gefühle im Körper schüttelt. Nimm die Stürme deine Gefühle im Inneren bewusst wahr, ohne dich von ihnen überwältigen zu lassen.

Du bist schließlich mehr als deine spontanen Reaktionen, Gedanken und Impulse! Ein guter Trick, um sich aus der schwierigen Situation einen Freiraum zu verschaffen, ist es deine Atmung bewusst zu kontrollieren und zu verlangsamen.

**1**

Zähle innerlich bis drei Atemzüge einatmest und fünf Atemzüge tief in den Bauch ausatmest.  
Verbinde dich mit deiner Atmung

**2**

Nun kannst du dir die Zeit nehmen und die Situation neu einzuordnen und freier zu bewerten



### Schritt 3: Das Gefühl im Körper wahrnehmen

Wo nehme ich Gefühle im Körper wahr?

- eine Energiewelle, die deinen Körper durchströmt
- Druck auf der Brust bzw. im Herzraum
- Hitze im Kopf
- Kälte in den Beinen
- Anspannung im Nacken
- Herzklopfen
- Enge, Weite oder Schwere
- Kribbeln, Unruhe, Taubheit?
- Im Brustkorb, in den Beinen, im Bauch, im Gesicht, im Nacken?

### Schritt 4: Die Emotion/en benennen z.B. "Da ist xyz" und nicht bewerten

### Schritt 5: Das Gefühl zulassen und beobachten und bewusst wahrnehmen

- Gib dem Gefühl die Erlaubnis sich durch den Körper zu bewegen, sich auszubreiten und auch intensiv zu werden, wie sie möchte. Gib ihr die Erlaubnis wirklich solange da zu bleiben, wie sie möchte. Nochmal: Emotionen sind sicher!
- Du kannst dir folgendes dabei sagen:
- Okay, Emotion xy DU DARFST DA SEIN.
- Du darfst so intensiv werden, wie du möchtest und du darfst so lange bleiben bis du dich entscheidest zu gehen.
- **Atemübungen aus Schritt 2** als Unterstützung immer wieder hinzuziehen, wenn es zu schwierig wird
- Probier es aus und beobachte, was passiert
- Dein Körper darf lernen automatisch mit Entspannung statt mit Anspannung auf schwierige Emotionen zu reagieren. Dein Emotionalgehirn darf neue Situationen lernen und neugierig dem Prozess zu zu schauen.
- **Trainiere deinen Achtsamkeits-Muskel immer wieder mit dieser Übung. Bleib geduldig! Veränderungen brauchen ihre Zeit. Das ist ein Prozess.**

### Schritt 6: Energie shiften und sich zu neuen Gedanken, Gefühle und Handlungen entscheiden

Nutze ein dir bekanntes energetisches Tool, womit du deine Energie jetzt wieder in Neutralität oder Frieden shiftest

z.B. Mantra Singe, Meditation, Yoga, Walk with Mama Universe, Klopftechniken etc. pp