

# Nervensystem-Notfallkarte

*Wenn dein Nervensystem im Alarm ist*

## 1. ORIENTIEREN (lesen)

- „Ich bin hier.“
- „Ich bin sicher – dieser Moment geht vorbei.“
- „Ich muss nichts lösen.“

## 2. REGULIEREN

*Komme zurück in deinen Körper*

- Füße spüren – Druck in den Boden
- Atme langsam aus (z. B. 4 Sekunden ein - 6 Sekunden aus)
- Eine Hand auf den Brustkorb

## 3. RÜCKVERBINDEN (erinnern)

- „Ich darf langsam sein.“
- „Mein Körper weiß, wie Regulation geht.“
- „Ein kleiner Schritt reicht.“

*Ich komme zuerst zurück in Sicherheit –  
dann entscheide ich.*



Liberty4You · Coaching für Klarheit & innere Stärke