

SOFORT-REGULATION

Kleine Interventionen, die dein Nervensystem sofort unterstützen.

Liberty4You

Kostenloses Mini-Tool

4 einfache Übungen, die dein Nervensystem in wenigen Minuten beruhigen.

- ✓ **Verlängerter Atem**
- ✓ **Bodenkontakt herstellen**
- ✓ **Selbstberührung als Anker**
- ✓ **Orientierungsblick**



Mini-Tools zur Sofort-Regulation

Kleine Interventionen, die dein Nervensystem jetzt unterstützen

Mini-Tool 1: Der verlängerte Atem

Wann anwenden:

Wenn du innerlich unter Druck stehst, getrieben bist oder merkst: „Ich bin nicht mehr ganz bei mir.“

So geht's:

- Atme **4 Sekunden ein**
- Atme **6–8 Sekunden aus**
- Wiederhole das **3–5 Mal**

Warum es wirkt:

Der verlängerte Ausatem signalisiert deinem Nervensystem: Gefahr vorbei. Dein Körper darf loslassen.

Merksatz:

Länger ausatmen = mehr Sicherheit.

Mini-Tool 2: Bodenkontakt herstellen

Wann anwenden:

Bei innerer Unruhe, Gedankenkreisen oder dem Gefühl, „wegzukippen“.

So geht's:

- Spüre bewusst **beide Füße** auf dem Boden
- Drücke sie **sanft, aber klar** in den Untergrund
- Benenne innerlich **3 Dinge**, die du gerade spürst

Warum es wirkt:

Bodenkontakt bringt dein Nervensystem zurück ins Hier und Jetzt.

Merksatz:

Ich bin hier. Ich werde getragen.

Mini-Tools zur Sofort-Regulation

Kleine Interventionen, die dein Nervensystem jetzt unterstützen

Mini-Tool 3: Selbstberührung als Anker

Wann anwenden:

Bei emotionaler Überflutung, innerem Alleinsein oder nach schwierigen Gesprächen.

So geht's:

- Lege eine Hand auf **Brust** oder **Bauch**
- Spüre die Wärme deiner Hand
- Bleibe dort **10–20 Sekunden**

Warum es wirkt:

Berührung aktiviert Sicherheit und Selbstbindung – ohne Worte.

Merksatz:

Ich halte mich gerade selbst.

Mini-Tool 4: Orientierungsblick

Wann anwenden:

Wenn du merkst: „*Ich bin im Alarm.*“

Besonders hilfreich nach Triggern oder Konflikten.

So geht's:

- Lass deinen Blick **langsam** durch den Raum wandern
- Benenne innerlich **5 Dinge**, die du siehst
- Bewege bewusst **Kopf und Augen**, nicht hastig

Warum es wirkt:

Dein Nervensystem erkennt: Ich bin sicher. Ich bin nicht mehr im Konflikt.

Merksatz:

Ich orientiere mich – und komme zurück zu mir.

Regulation ist kein Reparieren. Sie ist ein Zurückkehren.

Kleine Schritte verändern dein Nervensystem.

War dieser Guide hilfreich für dich?

Wenn du dir mehr Klarheit, Sicherheit und persönliche Begleitung wünschst, findest du auf Liberty4You weitere Ressourcen, Programme und Coaching-Angebote.

 **Vereinbare deinen**

30-minütigen Divorce Clarity Call

 **www.liberty-4-you.com**

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu mehr Klarheit, Stabilität und innerer Freiheit zu begleiten.

Mini-Tools zur Sofort-Regulation

Kleine Interventionen, die dein Nervensystem jetzt unterstützen

Copyright

© 2026 Liberty4You – Melanie Drechsel

Version 1.0 – Juni 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Es darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder vollständig noch auszugsweise vervielfältigt, verändert, verkauft oder veröffentlicht werden.

Die Weitergabe dieses PDFs ist nicht gestattet. Bitte verweisen Sie stattdessen auf die offizielle Download-Seite von Liberty4You.

Liberty4You

Melanie Drechsel

Coach für Trennung, Scheidung & High-Conflict Co-Parenting

 www.liberty-4-you.com

 melanie@liberty-4-you.com

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Dokuments dienen ausschliesslich der Information und Selbstreflexion. Sie ersetzen keine psychotherapeutische, medizinische oder rechtliche Beratung und stellen keine individuelle Beratung dar.