

# Übungen für den Körper

## Kleinigkeiten

Hier findest Du eine Auswahl an Übungen, die Dir helfen, mithilfe Deines Körpers ruhiger und entspannter zu werden. Probiere sie doch einfach aus und finde heraus, was Dir guttut!

### TTT-Übung

Die „Trauma Tapping Technique“ ist eine wirkungsvolle Methode, die Deinem Körper dabei hilft, sich bei großer Aufregung mehr und mehr zu beruhigen. Bei der Übung wird mit den Fingern leicht auf bestimmte Körperstellen geklopft, zum Beispiel auf die Stirn.

Die Anleitung findest Du auf der Homepage von „Self Help For Trauma“:

<http://www.selfhelpfortrauma.org/>

Dort gibt es die Übung als Video-Mitmach-Version, zum Ausdrucken als PDF oder Du kannst Dir kostenfrei die App herunterladen.

### Wall-Push

Wenn Du schnell etwas brauchst, um Dich selbst zu spüren oder großen Druck abzubauen, hilft Dir diese kleine Übung dabei. Suche Dir eine Stelle an der Du Dich mit dem Rücken abstützen kannst. Rutsche so weit nach unten, dass Deine Knie angewinkelt sind und Du wie auf einem unsichtbaren Stuhl sitzt, dessen Rückenlehne die Wand ist. Achte darauf, dass Deine Füße stabil stehen, während Du sie nun so fest wie Du kannst in den Boden und Deinen Rücken gegen die Wand drückst. Halte diese Position für 5 Sekunden oder auch etwas länger, wenn Du kannst und willst.

Wundere Dich nicht, das wird richtig schnell anstrengend und Deine großen Muskeln in den Beinen und Deinem Rücken und Bauch machen sich bemerkbar. Steh auf, schüttle Deinen Körper und damit die ganze Anspannung aus Dir heraus.

## Geburtstagskuchen-Atem

Fünf tiefe Atemzüge am Tag können dem Körper dabei helfen, sich gut zu regulieren und nicht zu viel Anspannung zu speichern. Stell Dir dafür vor, dass Deine Lieblingsgeburtstagsstorte vor Dir steht, voller leuchtender Geburtstagskerzen. Atme nun, so tief wie Du nur kannst, durch die Nase ein, so als würdest Du möglichst lange den Duft Deiner Lieblingstorte riechen wollen. Halte die Luft kurz an und puste dann mit gespitzten Lippen so fest, aber gleichzeitig so langsam wie Du kannst, dass alle Kerzen ausgehen. Wiederhole die Übung über den Tag hinweg 5 Mal, immer wenn Du daran denkst!

## Kuschelige Wärme

Manchmal tut es dem Körper einfach gut, Wärme, etwas Weiches oder auch beides zusammen zu spüren. Nicht nur aber vor allem in schwierigen Zeiten können wir ihn so daran erinnern, dass er sich entspannen und ausruhen darf.

Mache Dir zum Beispiel mal eine Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen, spüre die angenehme Wärme, die durch Deinen Körper fließt und genieße das Gefühl, einen Moment

lang ein bisschen Anspannung loslassen zu können.

Wenn Du magst, holst Du Dir zusätzlich noch Deinen kuscheligsten Pullover aus dem Schrank oder eine weiche Decke, um Dich zusätzlich „einzuschnuckeln“.

## Qi Gong

Unter den folgenden Links findest du Videos zu Übungen aus dem Qi Gong, die ganz speziell für schwierige Zeiten zusammengestellt wurden. Qi Gong stammt ursprünglich aus China, existiert schon seit 4.000 Jahren und kann dem Körper dabei helfen, sich zu entspannen und zu beruhigen.

Traumasesibles Qi Gong:

[https://www.youtube.com/watch?v=T4FRQ\\_79dxE](https://www.youtube.com/watch?v=T4FRQ_79dxE)

Kinder Qi Gong:

<https://www.youtube.com/watch?v=diEUZghr69s>

Hand Qi Gong:

<https://www.youtube.com/watch?v=PcLsZzU4t0>

Weitere Übungen findest Du auf YouTube unter dem Kanal der „Health Coaching Academy“ von Michael Diemer.

**Impressum:** AETAS Kinderstiftung, Dantestraße 29, 80637 München, Tel. 089-159 86 96-0, Fax: 089-159 86 96-20  
E-Mail: [info@aetas-kinderstiftung.de](mailto:info@aetas-kinderstiftung.de), [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de)

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher  
Unterstützung der



Landeshauptstadt  
München  
Gesundheitsreferat