Grounding Quickguide
Falls heute viel ist

5 schnelle Techniken, die euch in 30 bis 90 Sekunden stabilisieren

1. Temperatur-Reset
Ein kurzer Kältereiz hilft eurem Nervensystem, wieder in den Moment zu springen. Hände unter kaltes Wasser, Kühlpack an die Wangen oder ein kaltes Glas an die Stirn.

2. 3 Dinge sehen – 3 hören – 3 spüren
Benennt leise oder im Kopf: 3 Dinge, die ihr seht, 3 Geräusche, die ihr hört und 3 Körperempfindungen. Das holt euch sanft zurück in eure Wahrnehmung.

3. Inner-System-Check
Fragt euch: „Wer von uns braucht gerade am meisten Sicherheit?“ Gebt diesem Teil einen kurzen Satz: „Ich sehe euch. Wir schaffen das Schritt für Schritt.“

4. Matte Füße
Beide Füße fest auf den Boden stellen und das Gewicht einmal langsam im Kreis verlagern. Aktiviert Balance und Tiefensensibilität.

5. 60-Sekunden-Micro-Safe-Place
Augen halb schließen und nur ein Element eures sicheren Orts vorstellen – Licht, Farbe, Geräusch oder Temperatur. Ein einziges Detail genügt.