

## **3 SOS-SOFORTHILFE-TECHNIKEN FÜR AKUTE BINDUNGSANGST**

**Wusstest Du:**

**Emotionale Unsicherheit löst Bindungsangst (Flucht) oder Verlustangst (Flehen) aus. Gerne auch im Wechsel. Nutze eine oder mehrere dieser Techniken und Du kommst schnell wieder zur Ruhe.**

### **1. 10 Minuten Atempause**

lege eine Hand auf Dein Herz, die Andere auf den Bauch und Atme.

### **2. Die Angst spüren**

fester Stand, dabei Knie, Hüfte, Schultern und Kiefer weich. Augen geschlossen und die Angst wie einen spannenden Film beobachten. Fühle das Gefühl.

### **3. Glaubenssätze hinterfragen**

Welcher Gedanken macht mir Angst?

Stimmt, was ich da Glaube?

Bin ich 100% sicher, dass es stimmt?

Woher kommt dieser Gedanken ursprünglich?

Wie reagiere ich, wenn ich das denke?

Was wäre ich ohne diesen Gedanken?

Bitte schreibe alles auf.