



Übung 4.4c – Ich umsorge mich Nach Stressreaktionen runterfahren

Wenn wir in einer Stressreaktion Dinge getan oder gesagt haben, die wir bereuen, können wir uns selbst Achtung entgegenbringen, indem wir uns fragen, was wir jetzt gerade brauchen, um wieder zu entspannen bzw. um die Stresshormone in unserem Körper wieder abzubauen.

Was könntest du nach einer vorbeigezogenen Stressreaktion tun, um die Stresshormone wieder abzubauen?

Hier kannst du notieren, ob bzw. wie es dir nach vergangenen oder künftigen Stressreaktionen gelungen ist, dich zu umsorgen, um den Stress abzubauen:

Das ist geschehen...	Das habe ich getan, um den Stress abzubauen...	Wie erfolgreich war deine Strategie? Warst du danach wirklich innerlich ruhiger?