

ANKOMMEN

1. Handkante

**1**

Klopfe sanft 5-7 Mal auf die Außenkante deiner Hand.

TRULLA SAGT:

„Auch wenn gerade viel in mir los ist, darf ich freundlich mit mir sein.“

WAHRNEHMEN

2. Augenbraue



2

Klopfe sanft am inneren Anfang deiner Augenbraue.

TRULLA SAGT:

„Da ist gerade ein Gefühl in mir. Ich darf es bemerken.“

PLATZ MACHEN

3. Neben dem Auge

**3**

Klopfe sanft neben deinem Auge, direkt am Knochen.

TRULLA SAGT:

„Das Gefühl darf kurz da sein. Ich muss es nicht wegschieben.“

ATMEN

4. Unter dem Auge

**4**

Klopfe sanft unter deinem Auge auf dem Knochen.

TRULLA SAGT:

„Ich atme ruhig ein und langsam wieder aus.“

LOCKER LASSEN

5. Unter der Nase

**5**

Klopfe sanft zwischen Nase und Oberlippe.

TRULLA SAGT:

„Mein Gesicht darf weich werden.“

MUT

6. Kinnpunkt

**6**

Klopfe sanft in die kleine Mulde unter deiner Unterlippe.

TRULLA SAGT:

„Diesen Moment schaffe ich - Schritt für Schritt.“

SPÜREN

7. Schlüsselbein



7

Klopfe sanft unterhalb deines Schlüsselbeins.

TRULLA SAGT:

„Ich bin hier. Ich spüre meinen Körper.“

ENTLASTEN

8. Unter dem Arm

**8**

Hebe einen Arm etwas an und klopfe sanft seitlich darunter.

TRULLA SAGT:

„Ich muss gerade nicht alles lösen.“

RUHE

9. Scheitel

**9**

Klopfe sanft oben auf deinen Kopf.

TRULLA SAGT:

„Eins, zwei, drei, vier - Ruhe kommt zu mir.“

NACHSPÜREN

10. Hände aufs Herz



10

Lege beide Hände auf dein Herz und atme ruhig ein und aus.

TRULLA SAGT:

„Was ist jetzt anders? Schon ein kleines bisschen zählt.“