

PEACE

Ressourcen Protocol

5 Schritte für Regulation & Aufbau von Resilienz

P

Pause: Unterbrich kurz, was du gerade tust, und identifiziere Körpersignale von Unwohlsein

Vielleicht spürst Du Anspannung, ein Zittern oder Schwächegefühl, schnelle oder flache Atmung, Herzklopfen

E

Embody: Probiere eine somatische Ressource, die sich in Deinem Körper unterstützend anfühlt.

Versuche sie zu kombinieren: z.B. bewusst atmen und aufrichten; eine Stopp—Geste machen und die Füße auf dem Boden spüren

A

Acknowledge: Nimm die positiven Auswirkungen der Ressource wahr.

Vielleicht spürst Du mehr Entspannung, innere Ruhe, einen langsameren Herzschlag, tiefere Atmung, weichen Blick, mehr Energie oder Wachheit

C

Concentrate: Richte Deine Aufmerksamkeit mindestens 15 Sekunden lang auf die positiven Effekte der Ressource.

Bewusste Wahrnehmung innerer Signale von Wohlbefinden stärkt den guten Zustand und unterstützt neue neuronale Verschaltungen.

E

Engage: Verbinde dich mit deiner Umgebung.

Schau Dich um, nimm angenehme Anblicke, Geräusche und Gerüche wahr, spüre die Luft auf Deiner Haut, nimm Kontakt mit einem Menschen oder Tier auf, trink Wasser, schmecke etwas, das Du magst.

Somatische Ressourcen:

- **Orient:** Sieh Dich um, benenne Farben
- **Lengthen:** Richte Deine Wirbelsäule auf
- **Ground:** Spüre Deine Füße, verbinde Dich mit der Erde
- **Breathe:** Atme langsam und leicht durch die Nase, in Deinen Bauch hinein
- **Place hands:** Lege die Hände auf Herz oder Bauch, oder umarme Dich selber
- **Smile:** Lächle auf eine Art, die für Dich stimmt
- **Make a "Stop" gesture:** Mach eine Stopp—Geste mit offenen Handflächen
- **Stand up:** Steh auf und spüre, wie Deine Füße auf den Boden drücken
- **Push palms:** Drücke die Handflächen gegeneinander, gegen eine Wand oder ein Objekt
- **Hum:** Summe und spüre die Vibration
- **Move:** Mache rhythmische Bewegungen wie Wiegen, Wippen oder Schwingen
- **Walk:** Gehe langsam und spüre Deine Beine
- **Embody your culture:** Verkörpere Deine Kultur und Traditionen oder spüre in die Unterstützung Deiner Ahnen hinein

