



NOTFALL-ANKER + TAGESANKER

Zwei Karten zum Ausschneiden für Portemonnaie oder Schreibtisch. Karte 3 als Rückseitenoption.

WERKZEUG 5: DER NOTFALL-ANKER

„DREI MINUTEN, DIE DICH ZURÜCK IN DEINEN KÖRPER BRINGEN“

„Schritt 1 – Sensorische Erdung (90 Sek.): Fünf Dinge sehen, benenne sie laut. Vier Dinge hören. Drei Dinge spüren. Zwei riechen. Eines schmecken.“

„Schritt 2 – Physiologischer Seufzer (60 Sek.): Doppelte Einatmung durch die Nase (kurz-lang), dann lange Ausatmung durch den Mund.“

„Schritt 3 – Orientierung (30 Sek.): Aufstehen. Füße spüren. Langsam 360 Grad umschauen.“

„Der Notfall-Anker löst kein Problem. Er bringt dich durch die nächsten drei Minuten. Und manchmal sind drei Minuten alles.“

WERKZEUG 14: DER TAGESANKER

„DREI FRAGEN. ABENDS. ZWEI MINUTEN.“

„Frage 1 – Was habe ich überlebt?“

„Frage 2 – Was war ein Moment, der okay war?“

„Frage 3 – Was brauche ich morgen früh als Erstes?“

WERKZEUG 7: DER MINIMAL-RHYTHMUS

Rückseitenoption: drei Anker, sieben Tage.

„Anker 1: Feste Aufstehzeit (plus minus dreißig Minuten)“



„Anker 2: Eine bewusste Mahlzeit“



„Anker 3: Zehn Minuten draußen“

