

# S-O-S Übungen



zur Emotionalen Ersten Hilfe & Stressregulation  
bei nicht schwer verletzten Personen

nach Kati Bohnet

1. **Sicherheit und Präsenz. Da sein. Ruhig kommunizieren. Sicherheit gewährleisten. Bei Überforderung: Hilfe holen.**
2. **Schmetterlingsumarmung**
3. **Umarme dich selbst**
4. **Schau Dich um und zähle alle schönen Dinge**
5. **Puste so lange aus, wie Du kannst und es angenehm für Dich ist**
6. **Knete Deine Ohren von unten nach oben**
7. **Mudra: zentrierter Schmetterling**  
**Mudra: Fahrradlenker**
8. **Hand auf Stirn und Herzraum: Was nimmst Du wahr?**  
**Hand auf Herzraum und Bauch: Was nimmst Du wahr?**
9. **Beobachte Deinen Atem**
10. **Beobachte eine (relativ) angenehme Körperempfindung**
11. **Stelle Dir ein Dich unterstützendes Wesen vor**



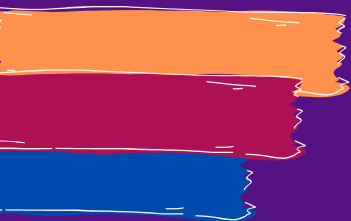
# S-O-S Übungen



zur Emotionalen Ersten Hilfe & Stressregulation  
bei nicht schwer verletzten Personen

nach Kati Bohnet

- 1. Sicherheit und Präsenz. Da sein. Ruhig kommunizieren. Sicherheit gewährleisten. Bei Überforderung: Hilfe holen.**
- 2. Schmetterlingsumarmung**
- 3. Umarme dich selbst**
- 4. Schau Dich um und zähle alle schönen Dinge**
- 5. Puste so lange aus, wie Du kannst und es angenehm für Dich ist**
- 6. Knete Deine Ohren von unten nach oben**
- 7. Mudra: zentrierter Schmetterling**  
**Mudra: Fahrradlenker**
- 8. Hand auf Stirn und Herzraum: Was nimmst Du wahr?**  
**Hand auf Herzraum und Bauch: Was nimmst Du wahr?**
- 9. Beobachte Deinen Atem**
- 10. Beobachte eine (relativ) angenehme Körperempfindung**
- 11. Stelle Dir ein Dich unterstützendes Wesen vor**



# S-O-S Übungen



zur Emotionalen Ersten Hilfe & Stressregulation  
bei nicht schwer verletzten Personen

nach Kati Bohnet

- 1. Sicherheit und Präsenz. Da sein. Ruhig kommunizieren. Sicherheit gewährleisten. Bei Überforderung: Hilfe holen.**
- 2. Schmetterlingsumarmung**
- 3. Umarme dich selbst**
- 4. Schau Dich um und zähle alle schönen Dinge**
- 5. Puste so lange aus, wie Du kannst und es angenehm für Dich ist**
- 6. Knete Deine Ohren von unten nach oben**
- 7. Mudra: zentrierter Schmetterling**  
**Mudra: Fahrradlenker**
- 8. Hand auf Stirn und Herzraum: Was nimmst Du wahr?**  
**Hand auf Herzraum und Bauch: Was nimmst Du wahr?**
- 9. Beobachte Deinen Atem**
- 10. Beobachte eine (relativ) angenehme Körperempfindung**
- 11. Stelle Dir ein Dich unterstützendes Wesen vor**



# Panik?

So kannst du dich beruhigen

Finde 5 Dinge, die du sehen kannst

Finde 4 Dinge, die du hören kannst

Finde 3 Dinge, die du fühlst

Finde 2 Dinge, die du hören kannst

Finde 1 Sache die du schmeckst

Eine Übungs-Idee der Peer-to-Peer Seelsorge

**LAUTER  
SEGEN**

EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS



Zentrum für Seelsorge und Beratung



# Panik?

So kannst du dich beruhigen

Finde 5 Dinge, die du sehen kannst

Finde 4 Dinge, die du hören kannst

Finde 3 Dinge, die du fühlst

Finde 2 Dinge, die du hören kannst

Finde 1 Sache die du schmeckst

Eine Übungs-Idee der Peer-to-Peer Seelsorge

**LAUTER  
SEGEN**

EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS



Zentrum für Seelsorge und Beratung



# Panik?

So kannst du dich beruhigen

Finde 5 Dinge, die du sehen kannst

Finde 4 Dinge, die du hören kannst

Finde 3 Dinge, die du fühlst

Finde 2 Dinge, die du hören kannst

Finde 1 Sache die du schmeckst

Eine Übungs-Idee der Peer-to-Peer Seelsorge

**LAUTER  
SEGEN**

EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS



Zentrum für Seelsorge und Beratung



# Panik?

*Just breathe*

**Atme 4 Sekunden lang langsam  
durch die Nase ein.**

**Halte deinen Atem 7 Sekunden  
lang an.**

**Atme 8 Sekunden lang kräftig  
durch den Mund aus.**

Eine Übungs-Idee der Peer-to-Peer Seelsorge

**LAUTER  
SEGEN**

EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS 

Zentrum für Seelsorge und Beratung



# Panik?

*Just breathe*

**Atme 4 Sekunden lang langsam  
durch die Nase ein.**

**Halte deinen Atem 7 Sekunden  
lang an.**

**Atme 8 Sekunden lang kräftig  
durch den Mund aus.**

Eine Übungs-Idee der Peer-to-Peer Seelsorge

**LAUTER  
SEGEN**

EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS



Zentrum für Seelsorge und Beratung



# Panik?

*Just breathe*

**Atme 4 Sekunden lang langsam  
durch die Nase ein.**

**Halte deinen Atem 7 Sekunden  
lang an.**

**Atme 8 Sekunden lang kräftig  
durch den Mund aus.**

Eine Übungs-Idee der Peer-to-Peer Seelsorge

**LÄUTER  
SEGEN**

EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS



Zentrum für Seelsorge und Beratung



# Take what you need :)



Hilfe

Segen

Mut

Ich bin stolz auf dich.

Sei du es auch!

Telefonseelsorge:

0800 1110111

Mögest du spüren, dass  
du genug bist.

Guick mal, wie weit du  
gekommen bist.

Nummer gegen Kummer:

116 111

Mögest du deinen  
Weg erkennen.

Macher\*in

Telefonseelsorge:

0800 1110111

Gottes Liebe gilt dir,  
immer.

Du hast alles gegeben

Möge dir Ruhe begegnen  
nach all dem Stress.

Du bist besser,  
als du denkst

LAUTER  
SEGEN

EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS   
Zentrum für Seelsorge  
und Beratung | ZfSB

# Take what you need :)



Hilfe

Segen

Mut

Jetzt hast du dir eine  
Pause verdient.

Telefonseelsorge:  
0800 1110111

Du bist nicht allein, Gott geht  
mit dir auf deinem Weg.

Und wenn nicht,  
trotzdem stark.

Nummer gegen Kummer:  
116 111

Möge dir Kraft bleiben für  
alles, was da noch kommt.

Dein Wert ist nicht abhängig  
von deiner Leistung.

Telefonseelsorge:  
0800 1110111

Möge dir Zuversicht  
begegnen auf deinem Weg.

Du hast bis hierhin  
durchgezogen.

Mögest du getragen  
sein, auch im Zweifel.

Nummer gegen Kummer:  
116 111

LAUTER  
SEGEN

EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS   
Zentrum für Seelsorge  
und Beratung | ZfSB

# Take what you need :)



Hilfe

Segen

Mut

Guck mal, wie weit du  
gekommen bist.

Telefonseelsorge:  
0800 1110111

Gottes Liebe gilt dir,  
immer.

Du bist viel mehr, als deine  
Noten aussagen können.

Nummer gegen Kummer:  
116 111

Mögest du stolz auf  
dich zurückblicken.

Du hast dein bestes gegeben,  
und das ist immer genug!

Mögest du spüren, dass  
du genug bist.

Ich bin stolz auf dich.  
Sei du es auch!

Telefonseelsorge:  
0800 1110111

Mögest du getragen  
sein, auch im Zweifel.

Dein Wert ist nicht abhängig  
von deiner Leistung.

LAUTER  
SEGEN

EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS   
Zentrum für Seelsorge  
und Beratung | ZfSB