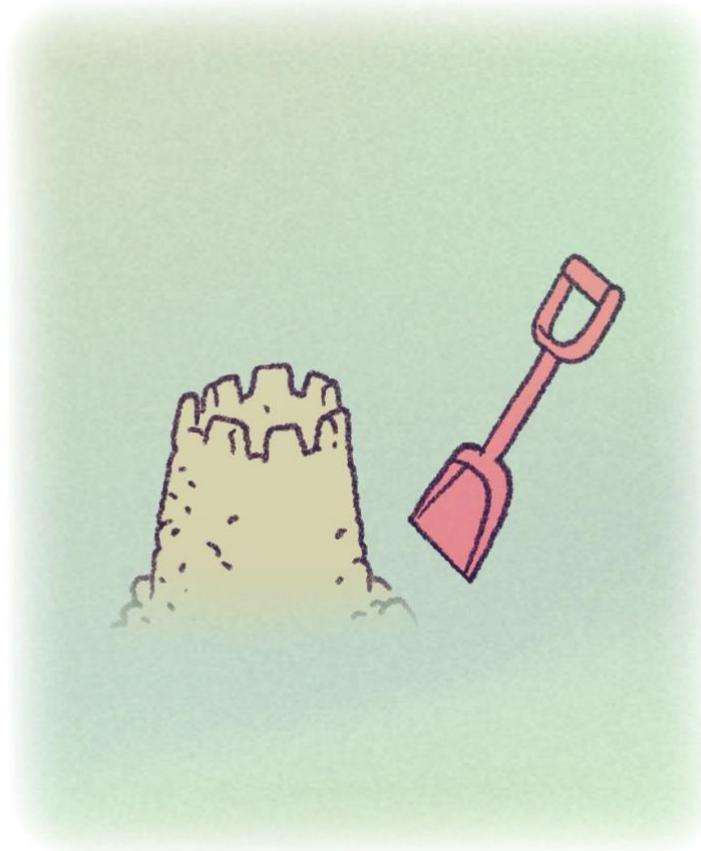




## My Window Ruhe-Leitfaden

2020-1-UK01-KA201-079268

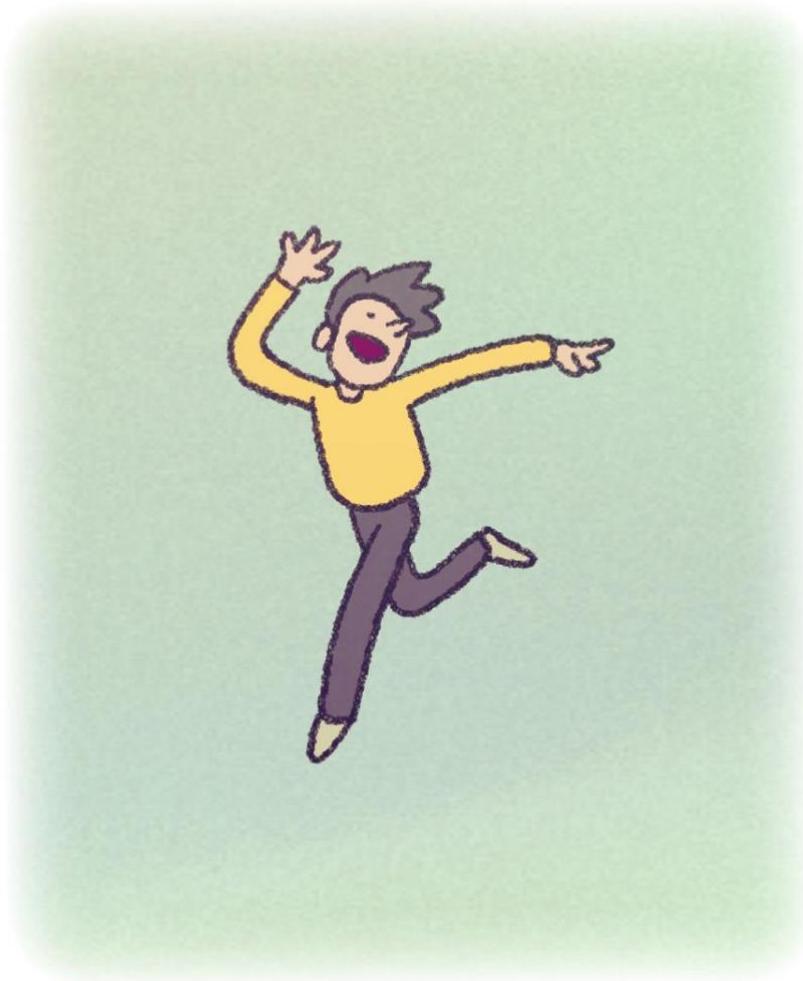




**Sandspielen** gilt als nervenregulierend, da es eine beruhigende und therapeutische Wirkung auf Geist und Körper hat. Beim Spielen mit Sand werden Individuen dazu ermutigt ihre Sinne einzusetzen und sich an taktiler Erkundung zu beteiligen, was dazu beitragen kann, Ängste abzubauen und Entspannung zu fördern. Die sich wiederholenden Bewegungen beim Schaufeln und Gießen von Sand können auch eine meditative Wirkung haben, die es den Individuen ermöglicht, ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten und von negativen Gedanken oder Gefühlen abzulenken. Darüber hinaus wird Sandspielen oft als eine Form der Spieltherapie eingesetzt, insbesondere für Kinder, da es ihnen einen sicheren und wertfreien Raum bietet, um sich auszudrücken und schwierige Emotionen zu verarbeiten.



**Trommeln** ist seit langem als wirksames Mittel zur Regulierung des Nervensystems anerkannt. Die rhythmische und sich wiederholende Natur des Trommelns aktiviert das parasympathische Nervensystem, das für die Beruhigung des Körpers und den Abbau von Stress verantwortlich ist. Denn der gleichmäßige Schlag der Trommel erzeugt ein Gefühl der Vorhersehbarkeit und Stabilität, was dabei helfen kann, Gefühlen von Angst und Unsicherheit entgegenzuwirken. Darüber hinaus erfordert das Trommeln ein gewisses Maß an Fokus und Konzentration, was helfen kann, den Geist zu beruhigen und die Entspannung zu fördern. Das Trommeln in einer Gruppe hilft Menschen, denen es schwerfällt, der Verbindung zu vertrauen. Ob alleine oder als Teil einer Gruppe zu trommeln, diese uralte Praxis hat nachweislich zahlreiche körperliche, emotionale und psychologische Vorteile, was sie zu einem effektiven Werkzeug zur Stressbewältigung und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens macht.



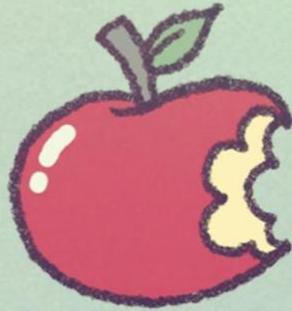
**Tanzen** ist eine hervorragende Möglichkeit, das Nervensystem zu regulieren und Gefühle der Ruhe und des Wohlbefindens zu fördern. Wenn wir tanzen, setzt unser Körper Endorphine frei, das sind natürliche „Wohlfühlchemikalien“, die Stress abbauen und die Stimmung verbessern können. Darüber hinaus beinhaltet Tanzen körperliche Bewegung, die helfen kann, Verspannungen zu lösen und Muskelsteifheit zu verringern, insbesondere im Nacken, in den Schultern und im Rücken. Tanzen fördert ein Gefühl der Verbundenheit und Gemeinschaft, oft verbunden mit sozialer Interaktion und gemeinsamen Erfahrungen. Die rhythmischen und sich wiederholenden Bewegungen des Tanzens können auch eine beruhigende Wirkung auf unser Nervensystem haben, ähnlich wie tiefes Atmen und Meditation.



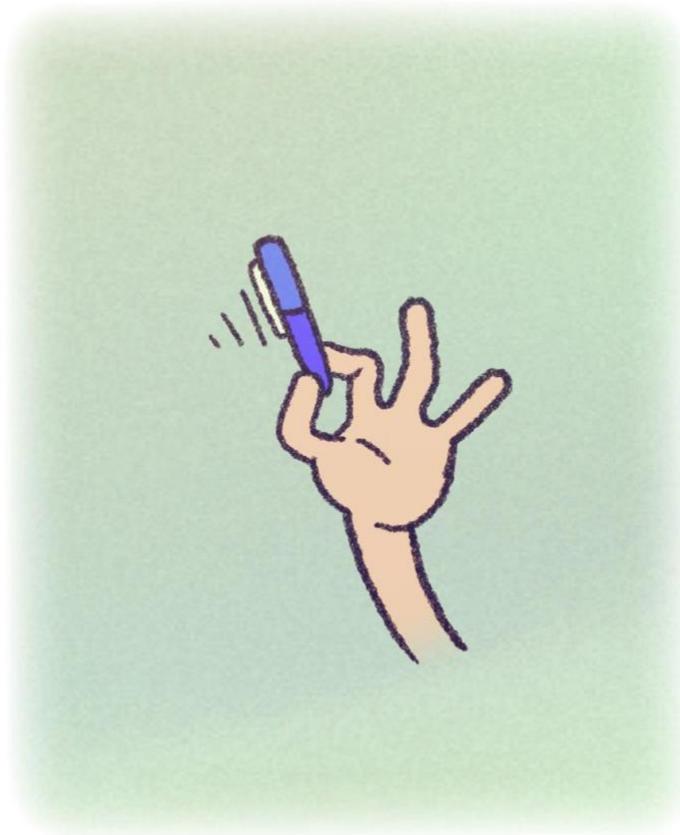
**Der Aufenthalt in der Natur** hat eine nervenregulierende Wirkung auf unseren Geist und Körper. Studien haben gezeigt, dass der Aufenthalt in Grünflächen wie Wäldern, Parks und Gärten Stress reduzieren, den Blutdruck senken und die Stimmung verbessern kann. Dies liegt daran, dass der Kontakt mit der Natur unser parasympathisches Nervensystem auslöst, den Teil unseres Nervensystems, den wir verwenden, wenn wir ruhig sind. Das parasympathische Nervensystem ist dafür verantwortlich, unsere Herzfrequenz und Atmung zu verlangsamen und Entspannung zu fördern. In der Natur zu sein ermöglicht es, uns von den Ablenkungen des modernen Lebens wie Technologie und urbanen Umgebungen, welche zu Angstgefühlen und Überwältigung beitragen können, zu lösen. Die Natur bietet eine beruhigende und verjüngende Erfahrung für unser Nervensystem und hilft uns, uns zentrierter und ausgeglichener zu fühlen.



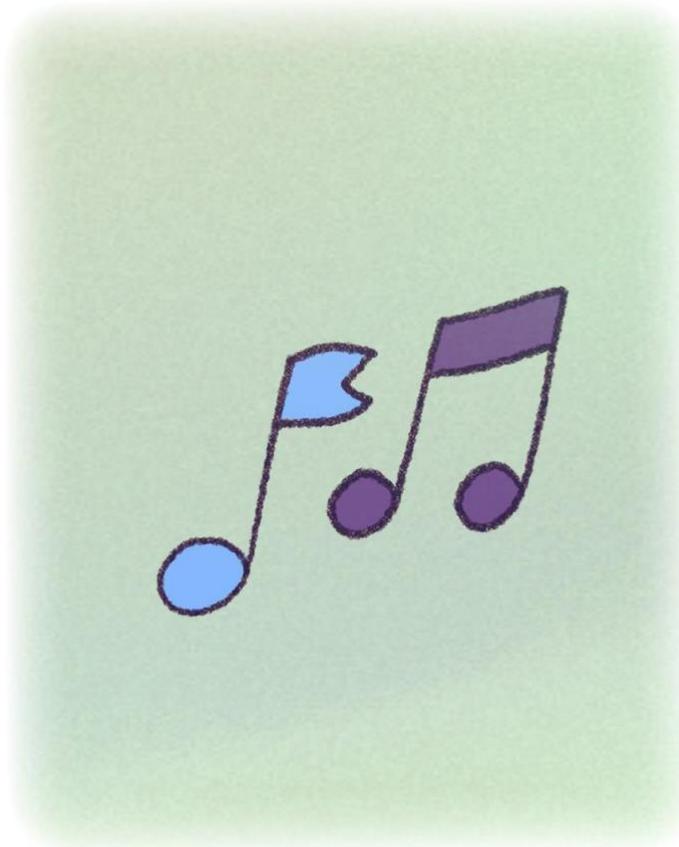
**Selbstumarmungen**, auch als „Self-Hug“-Technik bekannt, hat sich als wirksame Methode zur Regulierung des Nervensystems erwiesen. Beim Self-Hug werden die Arme überkreuzt und mit streichelnde Bewegungen nach oben und unten ausgeführt. Diese Aktion schafft ein Gefühl von Komfort und Sicherheit, das helfen kann, den Körper zu beruhigen und Gefühle von Angst und Stress zu reduzieren. Diese wiederholte Berührung kann das parasympathische Nervensystem aktivieren, das für die Förderung der Entspannung und den Abbau von Stress verantwortlich ist. Darüber hinaus kann die Selbstumarmung ein Gefühl der Selbstfürsorge und des Selbstmitgefühls fördern, was Stress weiter abbauen und das allgemeine Wohlbefinden fördern kann. Der Self-Hug ist ein einfaches und effektives Werkzeug, das jederzeit und überall eingesetzt werden kann, was es zu einer idealen Technik macht, um das Nervensystem unterwegs zu regulieren.



**Eine gesunde Ernährung** ist der Schlüssel zur Regulierung des Nervensystems. Die verzehrten Lebensmittel können unsere Stimmung, unser Energieniveau und unser allgemeines Wohlbefinden direkt beeinflussen. Eine Ernährung, die reich an Vollwertkost wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukten sowie mageren Proteinen ist, kann dazu beitragen, die notwendigen Nährstoffe und Vitamine bereitzustellen, die ein gesundes Nervensystem unterstützen. Darüber hinaus kann eine gesunde Ernährung dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, was sich erheblich auf unsere Stimmung und unser Energieniveau auswirkt. Eine ausgewogene Ernährung kann auch Entzündungen im Körper reduzieren, die mit Angstzuständen und Depressionen in Verbindung gebracht werden. Eine gesunde Ernährungsauswahl kann die Selbstfürsorge und das Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben fördern. Essen ist eine großartige Möglichkeit, nervöse Dysregulation zu reduzieren, da es das parasympathische Nervensystem triggert. Essen mit anderen ist ein verbindendes Erlebnis, bei dem Erfahrungen ausgetauscht und Unterstützung gefunden werden kann.



**Bilaterale Stimulation**, auch als „Klopftherapie“ bekannt, ist eine Technik zur Regulierung des Nervensystems, die helfen kann, Angstzustände, Stress und Trauma Symptome zu reduzieren. Die Technik besteht darin, abwechselnd mit einem Stift oder den Fingern auf beiden Seiten des Körpers zu klopfen, z. B. auf das linke Knie und dann auf das rechte Knie zu klopfen. Wenn wir getriggert werden, sind wir rechtshirndominant, sodass eine bilaterale Stimulation ein nervlich dysreguliertes Individuum in einen regulierten Zustand zurückversetzen kann. Die bilaterale Stimulation hilft, beide Gehirnhälften zu aktivieren und kann ein Gefühl der Ruhe und Entspannung fördern. Diese Technik basiert auf der Idee, dass sie dabei helfen kann, traumatische Erinnerungen oder Emotionen in einem regulierten Zustand zu verarbeiten und zu desensibilisieren, wodurch sie weniger intensiv oder belastend werden. Das rhythmische Klopfen dient auch als eine Form der Ablenkung und lenkt die Aufmerksamkeit weg von negativen Gedanken oder Emotionen. Und ist ein praktisches Werkzeug für diejenigen, die Schwierigkeiten haben, konzentriert zu bleiben.



**Musik** gilt als nervenregulierend, weil sie unsere Emotionen und unser Nervensystem beeinflussen kann. Studien haben gezeigt, dass das Hören von Musik den Spiegel des Stresshormons Cortisol senken und gleichzeitig die Produktion von Wohlfühl-Neurotransmittern wie Dopamin und Serotonin erhöhen kann. Der Rhythmus, die Melodie und der Text eines Songs können zusammenwirken, um ein Gefühl der Ruhe und Entspannung zu erzeugen und gleichzeitig ein Ventil zum Ausdrücken und Verarbeiten von Emotionen bieten. Darüber hinaus kann uns Musik von negativen Gedanken oder Gefühlen ablenken, sodass wir uns auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren und Angst oder Nervosität reduzieren können. Das Musizieren in einer Gruppe fördert die Fähigkeit einer Person, sich mit anderen zu verbinden. Singen fördert die Präsenz und reduziert emotionale Dysregulation und kann auch als Achtsamkeitsübung eingesetzt werden.



**Meditation** ist nervenregulierend, weil sie helfen kann, den Geist zu beruhigen und Entspannung und inneren Frieden zu fördern. Beim Meditieren wird die Individuen ermutigt, ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten, oft durch die Verwendung von Atembewusstsein oder geführten Bildern. Dies kann helfen, Angst und Stress abzubauen sowie die Konzentration und kognitive Funktion zu verbessern. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass regelmäßige Meditationen eine Reihe von Vorteilen für die körperliche und geistige Gesundheit haben, wie z. B. die Senkung des Blutdrucks, die Verbesserung des Schlafes und die Förderung der emotionalen Regulierung.



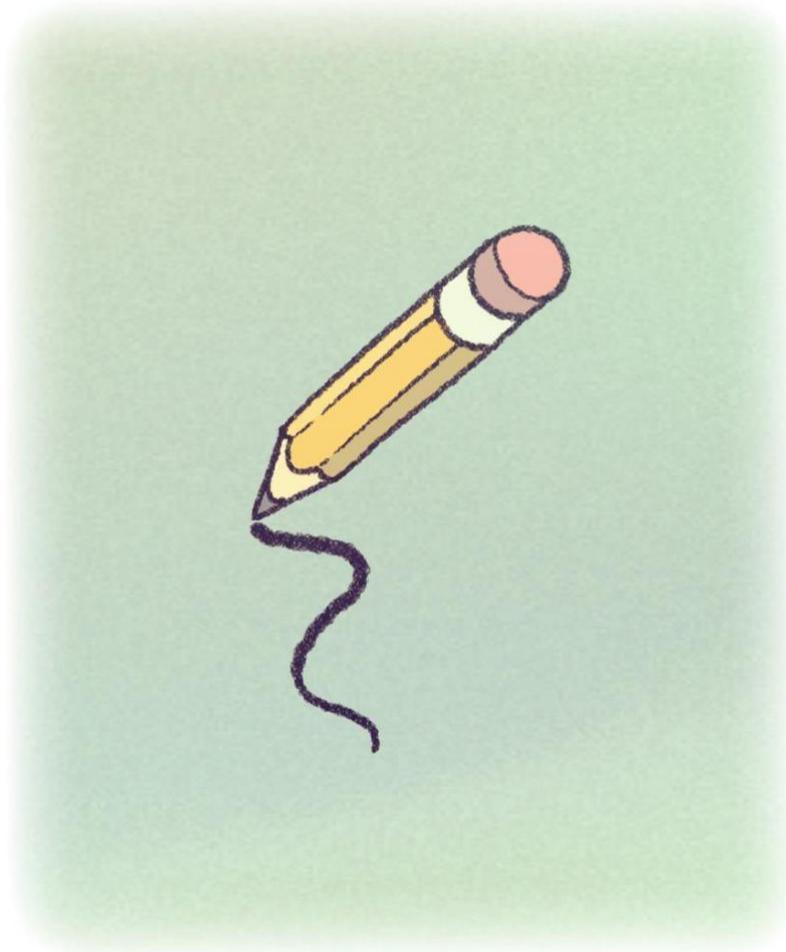
**Trampolin hüpfen** reguliert das Nervensystem aufgrund der Freisetzung von Endorphinen und der Förderung der allgemeinen körperlichen Gesundheit, die es hervorruft. Springen, ob auf einem Trampolin oder einfach nur Hampelmännern/frauen machen, bewirkt, dass der Körper Endorphine freisetzt. Endorphine sind „natürliche Chemikalien“ sind, die ein Gefühl der Freude erzeugen und Schmerzen lindern. Dies kann zu einem Gefühl des Wohlbefindens führen und Angstgefühle oder Depressionen reduzieren. Darüber hinaus kann Springen die kardiovaskuläre Gesundheit fördern, die Lungenkapazität erhöhen und die Koordination und das Gleichgewicht verbessern, was alles zu einem gesunden Nervensystem beiträgt. Die körperliche Anstrengung, die zum Springen erforderlich ist, kann auch dazu beitragen, Stress abzubauen und Entspannung zu fördern, ähnlich wie andere Bewegungsformen das Nervensystem regulieren können. Und es macht Spaß!



**Das Spielen mit Tieren** hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Die Interaktion mit Tieren, sei es das Streicheln eines Hundes oder das Spielen mit einer Katze, kann Oxytocin freisetzen, ein Hormon, das mit Gefühlen von Freude und sozialer Bindung verbunden ist. Diese Freisetzung von Oxytocin kann helfen, Stress und Angst abzubauen und ein Gefühl der Ruhe und Entspannung zu fördern. Das Spielen mit Tieren kann ein Gefühl der Kameradschaft und sozialer Unterstützung vermitteln, was besonders hilfreich für Personen sein kann, die sich isoliert oder einsam fühlen. Tiergestützte Therapie ist eine anerkannte Therapieform, die Menschen mit verschiedenen psychischen Erkrankungen hilft. Der Besitz eines Tieres kann das wahrgenommene Sicherheitsgefühl einer Person und die Verbindung zu Bereichen, die häufig von Entwicklungsstrauma betroffen sind, erhöhen.



**Yoga** ist eine Bewegungsform, die unser Nervensystem besonders effektiv reguliert und Entspannung und Stressabbau fördert. Yoga beinhaltet verschiedene Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditation, die alle zusammenwirken, um Geist und Körper zu beruhigen. Studien haben gezeigt, dass das Praktizieren von Yoga den Spiegel des Stresshormons Cortisol senken und gleichzeitig die Produktion von Gamma-Aminobuttersäure erhöhen kann. Dieser Neurotransmitter fördert Gefühle der Entspannung und Ruhe. Zudem fördert Yoga die Achtsamkeit, was dazu beitragen kann, das Grübeln und negative Denkmuster, die zu Angst und Stress beitragen, zu reduzieren. Die im Yoga verwendeten tiefen Atemtechniken helfen auch, die Herzfrequenz zu verlangsamen, was eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem hat. Yoga trainiert Individuen, sich in Gegenwart einer Gruppe zu entspannen. Wenn dies häufig gemacht wird, kann es dazu beitragen soziale Ängste, durch Neuroplastizität, zu reduzieren.



**Zeichnen** ist nervenregulierend für Geist und Körper, da es einen Zustand der Achtsamkeit und Entspannung fördert. Der Grund dafür ist, dass wir beim Zeichnen unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richten, was dazu beitragen kann, unsere Gedanken zu beruhigen und Stress abzubauen. Zeichnen kann auch eine Form des Selbstaudrucks sein, die es uns ermöglicht, Emotionen auf nonverbale Weise zu verarbeiten und freizusetzen. Der Akt des Zeichnens ist meditativ. Die sich wiederholenden Bewegungen des Stifts fördern ein Gefühl der Ruhe und Entspannung. Das Schaffen von Kunst kann uns auch befähigen, die Kontrolle zu übernehmen und aus Chaos oder negativen Emotionen etwas Schönes zu machen.



**Lesen** reguliert das Nervensystem und fördert die Entspannung. Sich in ein gutes Buch zu vertiefen kann helfen, den Fokus von stressigen Gedanken wegzulenken und dem Geist zu erlauben, sich zu entspannen. Es hat sich gezeigt, dass Lesen die Herzfrequenz und den Blutdruck senkt sowie die Muskelspannung verringert, was alles Zeichen eines entspannten Nervensystems sind. Lesen bietet ein Gefühl der Wirklichkeitsflucht und ermöglicht es den Individuen, sich mental in eine andere Welt zu versetzen und die eigenen Probleme vorübergehend zu vergessen. Dies kann helfen, Angstgefühle zu reduzieren und ein Gefühl der Ruhe zu fördern. Lesen kann auch die Vorstellungskraft anregen und auch die kognitive Funktion verbessern.



**Gehen** ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, das Nervensystem zu regulieren, da es den Körper bilateral (zweiseitig) stimuliert. Bilaterale Stimulation bezieht sich auf die rhythmische und sich wiederholende Bewegung beider Körperseiten, was die Fähigkeit hat, Triggerung oder nervöse Dysregulation zu bekämpfen. Wenn wir gehen, beanspruchen wir sowohl die linke als auch die rechte Seite des Körpers, aktivieren die sympathischen und parasympathischen Äste des autonomen Nervensystems, was dabei hilft, unsere emotionalen und physiologischen Reaktionen auszugleichen. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass das Gehen in der Natur die Vorteile der bilateralen Stimulation verstärkt und dabei hilft, Angstzustände zu reduzieren und die Stimmung zu verbessern.