

## Zentrale Studienberatung

### Strategie bei innerer Unruhe

Was tust du, wenn du innere Unruhe, Anspannung, Langeweile oder Unwohlsein spürst?

Notiere hier, welches deine bevorzugten Strategien sind. Versuche dabei, so ehrlich wie möglich zu sein.


Vielleicht taucht schnell die Frage auf, wie dein Verhalten zu bewerten ist. Frage dich stattdessen, ob bzw. für was genau es hilfreich ist und was das Verhalten auf lange Sicht bewirkt.

#### **Alternative Strategie zur Beruhigung**

Die folgende einfache Atemübung kannst du überall durchführen, sie ist kurz und einfach zu erlernen.

Konzentriere dich auf deine Atmung. Nimm wahr, wie du einatmest und wieder ausatmest und bleibe für ein paar Atemzüge dabei. Wenn deine Gedanken abschweifen, ist das normal – komme dann einfach wieder zu deinem Atem zurück. Achte dabei auf die körperlichen Anzeichen der Unruhe. Wo im Körper merkst du die Nervosität?

Im folgenden Schritt atme bewusst in diesen Bereich deines Körpers hinein. Mit jedem Einatmen stellst du dir vor, die Unruhe aufzulösen, mit jedem Ausatmen lässt du sie los. Du kannst dir dabei das Bild einer dunklen Wolke vorstellen, die sich bei Ausatmen auflöst oder davonzieht.

Bleibe ein paar Minuten bei diesem Ablauf. Was hat sich verändert?  
Je regelmäßiger du diese Übung durchführst, desto wirksamer ist sie.