

Vier Schritte zurück ins Vertrauen

Eine kleine Atem-Übung für Momente der Angst oder Unsicherheit.

Wenn alles zu viel wird, wenn Gedanken rasen oder das Herz eng wird – dann hilft oft nicht Nachdenken, sondern: Atmen. Bewusst. Einfach. Echt.

Diese kleine Übung kannst du überall machen – still für dich oder als sichtbares Anker-Ritual:

1. Halte kurz inne.

Egal, was um dich herum passiert.

Schließ die Augen – oder richte deinen Blick auf einen ruhigen Punkt.

2. Atme tief ein.

Während du einatmest, sag innerlich:

„Ich bin hier.“

3. Halte den Atem für einen kurzen Moment.

Nur 1–2 Sekunden.

Sage innerlich:

„Ich bin sicher.“

4. Atme langsam und lang aus.

Und flüstere oder denke dabei:

„Ich vertraue.“

Wiederhole den Zyklus 2–3 Mal.

Spüre, wie dein Körper weicher wird.

Spüre, wie deine Gedanken leiser werden.

Spüre, wie dein Herz sich wieder erinnert:

„Ich bin getragen – auch wenn ich den Weg noch nicht sehe.“

Hinweis:

Diese Übung ist besonders kraftvoll, weil sie den Körper mitnimmt.

Sie hilft, in akuten Momenten innerer Unruhe oder Angst den Boden wiederzufinden – ohne den Anspruch, sofort „alles lösen“ zu müssen.

Meine persönliche Lieblingsübung, die ich selbst in dunklen Momenten nutze, denn:

„Manchmal genügt ein Atemzug, um das Vertrauen wieder zu berühren.“

Von Herzen,

Nicole