Der SOS-Notfallkoffer für ständig Gestresste



Besonders bei ADHS sehr hilfreich,
wenn der Kopf im Overload steckt!

BALANCEWORK
EMOTIONS- UND HYPNOSECOACHING

Dein SOS-Notfallkoffer für die Hosentasche:

In 60 Sekunden raus aus dem Stress-Modus

Kennst du das? Das Gehirn läuft auf Hochtouren, der Kopf brummt, die Reize von außen fühlen sich an wie Dauerfeuer und im Handumdrehen stehst du neben dir oder die Emotionen kochen über. Ob ADHS-Chaos, Prüfungsangst, stressiger Arbeitstag oder einfach ein Moment, in dem alles zu viel wird: Unser Nervensystem unterscheidet nicht, warum es Alarm schlägt. Aber es versteht Signale.

Dein unsichtbarer Anker für unterwegs

Diese vier kompakten SOS-Karten sind dein Erste-Hilfe-Kit für den Alltag. Du brauchst keine Vorkenntnisse, keine Medikamente und keine Hilfsmittel, nur deine Hände. Mit gezieltem, sanftem Druck auf vier hochwirksame Akupressurpunkte schaltest du das vegetative Nervensystem im Handumdrehen von „Alarmbereitschaft“ auf „Durchatmen“.
Das Beste daran: Diese Punkte wirken bei jedem Nervensystem. Egal ob du selbst von ADHS betroffen bist, im Job unter Strom stehst, dein Kind bei emotionalen Wellen begleiten möchtest oder einfach einen schnellen Fokus-Anker suchst – diese Mini-Übungen funktionieren immer und überall.

✂️ So geht's:

1. Ausdrucken & Ausschneiden: Schneide die Karten entlang der Linien aus.
2. Einstecken: Stecke sie ins Portemonnaie, klebe sie an den Kühlschrank oder lege sie ins Federmäschchen.
3. Anwenden: Sobald der Sturm im Kopf losgeht, einfach kurz innehalten, Karte anschauen und mitmachen.

Du möchtest noch tiefer eintauchen?

Finde noch viele weitere praktische Impulse, beruhigende Tools und liebevoll gestaltete Begleiter für deinen Alltag auf meiner Website.
Besuche mich auf Balancework-Coach.de
ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu mehr innerer Balance zu begleiten!

Herzliche Grüße

Deine Nicole

BALANCEWORK
EMOTIONS- UND HYPNOSECOACHING



Yintang
(Der Blitzableiter)

Wo? Genau zwischen deinen Augenbrauen (auf der Stirnmitte
Wie? Zeigefinger sanft auflegen um eine Minute lang kreisend sanft massieren
Effekt: Stoppt das GedankenKarussell im Kopf



Herz 7/Shenmen
Der innere Anker

Wo? An der HandgelenksFalte, auf der Seite des kleinen Fingers
Wie? Mit dem Daumen 1-2 Minuten lang sanft drücken und tief einatmen
Effekt: beruhigt das Herz bei Aufregung und Wut.



Dickdarm 4
(Der Anspannungslöser)

Wo? Auf dem Handrücken, in der dicken Wölbung zwischen Daumen und Zeigefinger

Wie? Mit der anderen Hand kneifen und kreisen

Effekt: Lässt Wut und körperliche Anspannung sofort abfließen



Ohr-Shenmen
(Der Notfal-Schalter

Wo? Ganz oben in der Grube im Ohrknorpel

Wie? Sanft mit dem Zeigefinger drücken und tief durchatmen

Effekt: schaltet das Gehirn von Alarm auf Entspannung