



SOS- Aufgabe für deine Klienten



In Momenten intensiver emotionaler Ausbrüche kann die Barfuß-Übung als eine wirksame Methode zur Erdung und Beruhigung dienen. Diese Übung nutzt die natürliche Verbindung zur Erde, um uns wieder in Einklang mit uns selbst zu bringen.

Ablauf:

Suche einen ruhigen Platz, wo du ungestört barfuß gehen kannst. Bevorzuge natürliche Untergründe wie Gras, Sand oder Erde, die eine direkte Verbindung zur Natur ermöglichen. Natürlich kannst du auch Untergründe im Raum nutzen: kühle Fliesen, warmes Parkett, ein weicher Teppich, ein rauer Läufer.. ganz egal. Ziehe deine Schuhe und Socken aus und beginne, langsam und bewusst jeden Schritt zu gehen. Wenn du stehenbleibst, kannst du gerne für einen Moment die Augen schließen! Achte darauf, wie sich der Boden unter deinen Füßen anfühlt – seine Kühle, seine Textur, seine Festigkeit.



Wieso es so gut bei emotionaler Überforderung hilft

Diese Übung lenkt deine Aufmerksamkeit von den überwältigenden Emotionen weg und konzentriert sie stattdessen auf die physischen Empfindungen deiner Füße. Dieser Fokus auf das Körperliche hilft, den Geist zu beruhigen und von emotionaler Überlastung abzulenken. Indem du deine Sinne in den Dienst der momentanen Erfahrung stellst, ermöglichst du eine effektive Distanzierung von den auslösenden Gedanken oder Situationen.

Das Gehen barfuß fördert eine tiefere, ruhigere Atmung und stimuliert die Freisetzung von Endorphinen, den natürlichen „Wohlfühl“-Hormonen des Körpers, die helfen, Spannungen abzubauen und eine friedlichere Stimmung zu fördern.



Mehr als nur Entspannung!

Die Barfuß-Übung ist nicht nur eine Methode zur Entspannung, sondern eine kraftvolle Technik zur emotionalen Regulierung. Sie ermöglicht es, schnell aus einem Zustand der Aufregung in einen Zustand der Ruhe zu wechseln, und stärkt das Bewusstsein für den eigenen Körper als Werkzeug der Beruhigung.

