

FERIEN-SOS

5 DINGE, DIE MIR SOFORT
HELFEN BEI STRESS AUF REISEN

Ein Mini-Guide für dein
Nervensystem unterwegs

Sandra Kurth

Traumasesensible Begleiterin
für innere Sicherheit & Regulation

www.sandrakurth.ch

Ferien bedeuten nicht automatisch Entspannung –

besonders dann nicht,
wenn dein Nervensystem bereits
im Alltag viel zu tragen hat.

Plötzlich neue Umgebung, Erwartungen,
Familie rund um die Uhr:
Was nach Erholung klingt,
kann in Stress kippen.

Hier findest du 5 einfache Tools,
die dich in akuten Momenten
wieder zurück in die Sicherheit bringen –
sanft, effektiv und überall umsetzbar.

Sandra Kurth

Traumasesensible Begleiterin
für innere Sicherheit & Regulation

www.sandrakurth.ch

🌀 SOS-Übungen für akute Stressmomente

1. Hände ans Herz – Verbinde dich mit dir selbst

Lege die rechte Hand auf dein Herz,
die linke auf deinen Bauch.

Atme langsam ein – und noch länger aus.
Spüre die Wärme deiner Hände.

→ Diese Haltung signalisiert deinem Nervensystem:
„Ich bin sicher.“

Der Körper erinnert sich durch Berührung
und Atem an Geborgenheit –
das wirkt beruhigend und erdend.

Sandra Kurth

Traumasesensible Begleiterin
für innere Sicherheit & Regulation

www.sandrakurth.ch

2. Atem wie Wellen – Entlade Spannung sanft

Atme bewusst durch die Nase ein und durch den Mund aus – wie ein Seufzer. Stell dir vor, mit jeder Ausatmung rollt eine Welle der Entspannung durch deinen Körper.

→ Das verlängerte Ausatmen aktiviert den Vagusnerv – dein eingebautes Beruhigungsprogramm. Wellenvisualisierungen helfen, Spannung „abfliessen“ zu lassen.

Sandra Kurth

Traumaisensible Begleiterin
für innere Sicherheit & Regulation

www.sandrakurth.ch

3. Füße spüren – Zurück in den Körper

Setz dich hin oder steh stabil.

Wackel mit den Zehen,

drücke die Fusssohlen in den Boden.

Wenn möglich, geh ein paar Schritte barfuss
oder streich dir bewusst über die Schienbeine.

→ Diese Impulse holen dich aus dem
Gedankenkarussell und bringen dich direkt ins Spüren.
Sicherheit beginnt dort, wo du deinen Körper wieder
wahrnimmst.

Sandra Kurth

Traumasesensible Begleiterin
für innere Sicherheit & Regulation

www.sandrakurth.ch

4. In die Weite blicken – Raum schaffen

Such mit den Augen einen Punkt in der Ferne:
den Horizont, einen Baum, den Himmel.

Lass deinen Blick weich werden –
nicht starren, sondern schweifen lassen.

→ Bei Stress verengt sich der Blick –
das Nervensystem stellt auf „Gefahr“ um.

Weitsehen gibt inneren Raum und aktiviert den
parasymphathischen Zustand –
den Zustand von Ruhe und Verbundenheit.

Sandra Kurth

Traumasesensible Begleiterin
für innere Sicherheit & Regulation

www.sandrakurth.ch

5. SOS-Touch-Druckpunkt – Erdung durch Berührung

Finde einen Punkt an deinem Körper, der sich stabil und angenehm anfühlt – z. B. dein Brustbein, das Schlüsselbein oder die Mitte deiner Handfläche.

Lege sanft zwei bis drei Finger auf diese Stelle und spüre den Kontakt. Atme dabei ruhig und tief.

→ Diese gezielte Berührung sendet deinem Nervensystem das Signal:
„Ich bin hier. Ich bin sicher.“

Besonders hilfreich bei innerer Unruhe, Überforderung oder wenn du dich „flutterig“ fühlst.

Sandra Kurth

Traumaisensible Begleiterin
für innere Sicherheit & Regulation

www.sandrakurth.ch

✉️ **Danach: 7 Tage für dein Nervensystem**

In den nächsten Tagen erhältst du **7 kleine Impulse** die dir helfen, dein Nervensystem nicht nur zu beruhigen, sondern **nachhaltig zu stärken** – damit du dich unterwegs nicht erst in der Krise wieder sammeln musst.

Kein Aufwand, keine Extra-Zeit –
**einfach alltagstauglich, achtsam
und traumasensibel.**

👉 So wird aus Ferien-Stress wieder das, was du dir eigentlich wünschst:

**Verbindung. Mit dir selbst. Mit deinen Liebsten.
Mit dem Moment.** 🌿

Sandra Kurth

Traumatasensible Begleiterin
für innere Sicherheit & Regulation

www.sandrakurth.ch



 **Hinweis:**

Diese Übungen ersetzen keine
therapeutische oder medizinische Behandlung.
Sie dienen der achtsamen
Selbstregulation und unterstützen dich dabei,
dich im Moment sicherer und verbundener zu
fühlen.

Sandra Kurth

Traumasesensible Begleiterin
für innere Sicherheit & Regulation

www.sandrakurth.ch