

Dein inneres Ampelsystem erkennen und regulieren

Wenn die innere Ampel auf „Gelb“ schaltet

Wenn die Belastung und innere Anspannung steigt, ist es wichtig, einen klaren Plan zu haben. So kannst du dich schnell stabilisieren und Schritt für Schritt wieder innere Ruhe und Gelassenheit zurückgewinnen. **Gerade die Stufe Gelb/Orange braucht am Anfang viel Bewusstsein um sie zu erkennen.** Wenn du dich gut kennst und weißt wie und woran, dann hast du die Chance dich wieder in innere Balance und Deine Ampel auf Grün zu bringen, bevor du vielleicht in deinen Roten Bereich übergehst, der noch schwerer zu regulieren ist.

Woran erkenne ich die Stufe Gelb/Orange?

Beispiel:

- Meine Gedanken kreisen immer wieder um dieselben Themen.
- Ich bin schneller gereizt, unruhig oder innerlich unkonzentriert.
- Ich spüre deutliche Körpersignale wie Druck im Brustkorb, Enge, Anspannung, Gereiztheit, Unzufriedenheit, Müdigkeit oder Nervosität.
- Ich habe Schwierigkeiten, mich zu entspannen oder Pausen zuzulassen.
- Ich sage Dinge zu, obwohl ich eigentlich nicht mehr kann.
- Ich beginne, ungesunde Muster zu entwickeln (z. B. zu viel Grübeln, unkontrolliertes Essen, Rückzug, endloses Scrollen am Handy).

Welche persönlichen Anzeichen kenne ich bei mir?



Mein Power-Plan wenn die innere Ampel auf Gelb steht

1. Meine erste Maßnahme – STOP, Bewusst machen & Durchatmen

Was hilft mir in den ersten Minuten, um den sich aufbauenden Sturm zu unterbrechen?

2. Mein sozialer Kontakt

Wen kann ich anrufen oder anschreiben, wenn es mir zu viel wird?
(Name und Telefonnummer notieren)

3. Mein Safe Space

Wo kann ich mich zurückziehen, um Ruhe und Sicherheit zu finden?

4. Meinen Körper beruhigen

Welche Übungen, Rituale oder Aktivitäten tun mir gut (z. B. warme Dusche, Musik, Atemübung)?



5. Bewegung – Stress abbauen

Welche Form von Bewegung hilft mir, überschüssige Spannung loszuwerden?

Erinnerung

Bewahre diesen Plan an einem leicht zugänglichen Ort – damit du in Phasen erhöhter Sturmstärke (Gelb/Orange) sofort darauf zurückgreifen kannst.

Alleine zu stoppen, dir die deine Ampelfarbe bewusst zu machen und die Situation in der du bist zu verlassen, etwas für deine Körperentspannung zu tun, kann Wunder wirken, wenn du es übst.

Jeder Schritt ist ein Werkzeug, um dich zu stabilisieren und dir Kraft zurückzugeben.

