



SOS-RESET

7 Soforthilfen bei Reizüberflutung



Dein Notfall-Plan für den Kopf –
wenn dein Nervensystem SOS funkt.

Für Momente, in denen “alles zu viel wird”

Zu viele Stimmen, zu viele Eindrücke, zu viel Gewusel. Dein Kopf rauscht, **dein Körper schreit nach Pause** – und du weißt nicht, wie du schnell wieder runterkommst?

Genau dafür ist dieses kleine SOS-Reset da.

Hier findest du 7 einfache Sofortmaßnahmen, die dich in akuten Momenten unterstützen: leicht umsetzbar, auf den Punkt gebracht, direkt anwendbar – **egal ob im Büro, unterwegs oder zu Hause.**

Probier aus, was für dich passt ❤️



Deine
Violetta

01 Berührungen, die gut tun

Sanfte, achtsame Berührungen aktivieren das sogenannte Beruhigungssystem im Gehirn. Dabei wird Oxytocin ausgeschüttet, auch bekannt als das „**Kuschelhormon**“. Es wirkt angstlösend, senkt den Cortisolspiegel (Stresshormon) und fördert ein Gefühl von **Sicherheit, Selbstmitgefühl und innerer Ruhe**.



VARIANTE 1: HAND AUFS HERZ

Lege eine oder beide Hände sanft auf die Mitte deiner Brust. Spüre die Wärme deiner Hände, nimm deinen Herzschlag wahr. Lass deinen Atem ganz natürlich fließen und wiederhole innerlich einen beruhigenden Satz wie:

„Ich bin da.“ oder „Ich darf zur Ruhe kommen.“

VARIANTE 2: UMARME DICH SELBST

Umarme dich selbst und spüre den leichten Druck deiner Hände auf deinen Oberarmen oder Schultern. Diese Haltung signalisiert deinem Nervensystem Sicherheit – wie bei einer liebevollen Umarmung von außen.



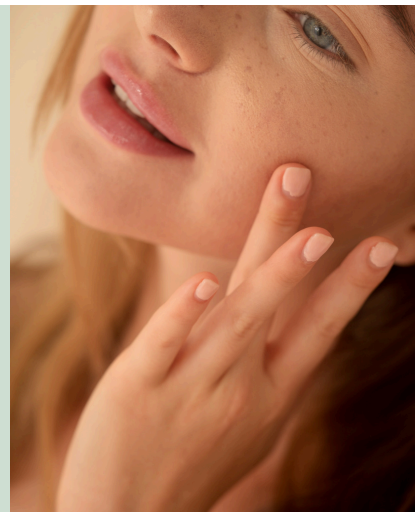


VARIANTE 3: HAND AUF DEN BAUCH ODER SOLARPLEXUS

Lege deine Hand auf die Mitte deines Bauches oder leicht unterhalb des Brustbeins (Solarplexus). Gerade bei innerer Unruhe oder Nervosität im Magenbereich hilft dieser Kontakt, das Zentrum deines Körpers zu beruhigen. Lass dabei deinen Atem in deine Hand fließen.

VARIANTE 4: GESICHT ODER NACKEN BERÜHREN

Streiche sanft über deine Wangen, deinen Nacken oder die Stirn. Auch das kann dein System sofort beruhigen – viele Menschen empfinden diese Geste als besonders wohltuend, weil sie an Zuwendung und Fürsorge erinnert.



Darauf darfst du achten:

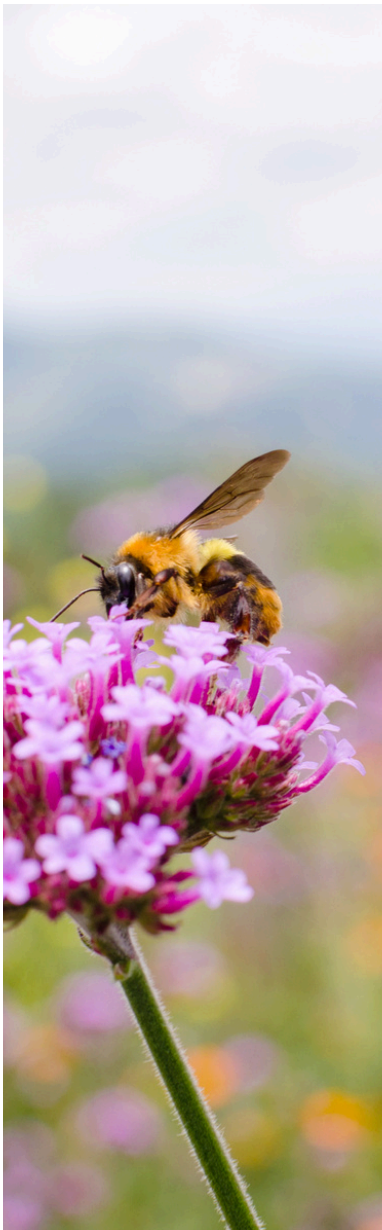
Führe die Berührungen langsam, mit Präsenz und echter Zuwendung aus. Nicht als Technik, sondern wie eine kleine Geste der Selbstliebe. Wenn du magst, kannst du dabei die Augen schließen und dir einen inneren Satz mitgeben, der dir Halt gibt (z.B. „Ich darf mich gerade um mich kümmern.“)

Extra-Tipp:

Wenn du unsicher bist, welche Variante du nehmen sollst: Probiere mehrere durch und achte auf die Rückmeldung deines Körpers. Die Berührung, bei der du ganz unwillkürlich seufzt oder spürbar entspannst – das ist Deine.

02

Summen zur Beruhigung



Beim Summen **vibrieren deine Stimmbänder** und diese feinen Schwingungen wirken direkt auf den Vagusnerv: den **wichtigsten Nerv für Entspannung**. Dadurch beruhigen sich Herzschlag und Atmung, **Stresshormone sinken** und ein Gefühl von innerer Ruhe stellt sich ein. Gleichzeitig **dämpft das monotone Geräusch** äußere Reize und wirkt wie ein kleiner Schutzraum für dein Gehirn.

VARIATIONEN

- **Bienensummen (Bhramari-Atem):** Lass beim Ausatmen ein Summen entstehen (Lippen sind geschlossen), während du sanft die Ohren mit den Fingern verschließt.
- **Melodisches Summen:** Summ dir eine beruhigende Melodie, die du magst. Das verbindet Entspannung mit Freude.



So funktioniert die Summen-Technik

1. Setze dich bequem hin oder finde einen stabilen Stand
2. Atme tief durch die Nase ein
3. Beim Ausatmen summst du langsam und gleichmäßig einen Ton („mmm“) – so lange, wie es sich gut anfühlt.
4. Wiederhole das 3-5 Mal.

GUT ZU WISSEN:

Summen kann auch deine **Stimme stärken und deine Atmung vertiefen**. Du kannst dabei leise oder laut summen – ganz wie es für dich angenehm ist.

03

Die Frontal- Okzipital-Haltung

Die Frontal-Okzipital-Haltung wird unter anderem in der **angewandten Kinesiologie** eingesetzt.

Das steckt dahinter:

- **Die Hand auf der Stirn** steht für Ruhe und Klarheit – sie soll den vorderen Teil des Gehirns unterstützen, der für Denken und Selbstregulation zuständig ist.
- **Die Hand am Hinterkopf** symbolisiert den Bereich, in dem Stressmuster und Erinnerungen verarbeitet werden.

Durch das gleichzeitige Halten von Stirn und Hinterkopf entsteht ein **Gefühl von Sicherheit und Stabilität**. Und genau das kann dir dabei helfen, Anspannung loszulassen und innerlich ruhiger zu werden.



UND SO FUNKTIONIERT'S:

1. **Setz oder leg dich bequem hin.** Schließe, wenn du magst, die Augen.
2. Lege eine Hand sanft **auf deine Stirn**.
3. Die andere Hand legst du **an den Hinterkopf**.
4. **Atme ruhig ein und länger aus.** Stell dir vor, wie mit jedem Ausatmen Anspannung abfließt.
5. **Bleib 1-2 Minuten** in dieser Haltung oder so lange, bis du merkst, dass dein Atem ruhiger und dein Kopf klarer wird.

04 Bodenkontakt herstellen



Grounding bringt dich zurück ins Hier und Jetzt. Es hilft deinem Nervensystem, **zwischen äußeren Reizen und innerer Sicherheit** zu unterscheiden. Durch die bewusste Wahrnehmung des Körperkontakts zu einem stabilen Untergrund wird der propriozeptive Sinn (Körpersinn) aktiviert.

Dieser wirkt **regulierend auf das autonome Nervensystem** und kann die Stressantwort (Kampf- oder Fluchtmodus) spürbar herunterfahren. Du wirst wieder „spürbar für dich selbst“.

Grounding lässt sich auch **unauffällig im Alltag** einbauen: in der U-Bahn, im Büro, beim Friseur – du brauchst nur deine **Füße, deinen Körper und deine Aufmerksamkeit**.



1. Fester Stand:

Stell dich hüftbreit hin. Spüre bewusst den Kontakt deiner Fußsohlen mit dem Boden. Verlagere dein Gewicht langsam von links nach rechts, von vorn nach hinten. Spür die Stabilität unter dir.

2. Mit dem Körper arbeiten:

Wenn du sitzt, drücke deine Füße leicht gegen den Boden und spüre das Gewicht deines Körpers auf dem Stuhl. Lehne dich bewusst zurück. Du kannst zusätzlich die Armlehnen greifen – auch das schafft Halt.

So erdest du dich Schritt für Schritt

3. Wahrnehmung lenken:

Nimm wahr, wo dein Körper überall den Boden oder die Sitzfläche berührt. Stell dir vor, wie dein Körper in der Schwerkraft gehalten wird. Du musst gerade gar nichts leisten – nur da sein.

4. Atmung einbeziehen:

Atme dabei ruhig und tief ein und aus. Du kannst dir beim Ausatmen sagen: „Ich bin hier.“ Oder: „Der Boden trägt mich.“

VARIATIONEN

- **Barfuß im Freien:** Stell dich barfuß auf Rasen, Erde oder Steinboden – das verstärkt den Effekt.
- **Körperwahrnehmung verstärken:** Klopfe leicht deine Oberschenkel oder Arme ab – das aktiviert die Hautsinne und fördert die Rückkehr in den Körper.
- **Schwere spüren:** Stell dir vor, dein Körper sei schwer wie ein Sandsack – das verstärkt das Gefühl von Erdung und innerer Stabilität.

05

Temperaturreiz setzen

Ein plötzlicher Kältereiz eignet sich besonders dann, wenn du dich **akut innerlich überflutet**, emotional überdreht oder außer dir fühlst.

Viele hochsensible Menschen berichten, dass sie in solchen Situationen das Gefühl haben, **nicht mehr richtig „im Körper“** zu sein. Hier hilft ein klarer körperlicher Impuls, um das Nervensystem wieder zu regulieren und **in den Moment zurückzufinden**.



Kälte aktiviert den sogenannten Tauchreflex, der **automatisch deine Herzfrequenz senkt**, die Atmung verlangsamt und das parasympathische Nervensystem (also den Entspannungsmodus) aktiviert. Gleichzeitig **durchbricht der Kältereiz kurzfristig den „Reiz-Overload“ im Gehirn**, weil der Körper mit dem Temperaturimpuls beschäftigt ist.

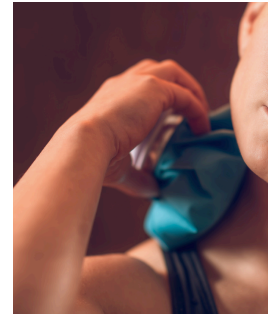
1. KALTES WASSER ÜBER HANDGELENKE ODER UNTERARME LAUFEN LASSEN

- Halte deine Handgelenke unter kaltes (nicht eiskaltes!) Wasser – für 30 bis 60 Sekunden.
- Spüre ganz bewusst das Wasser auf der Haut, atme ruhig dabei.



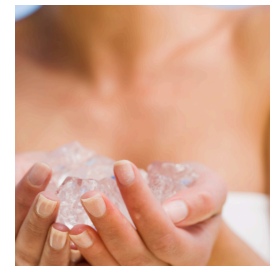
2. KÜHLPACK IN DEN NACKEN LEGEN

- Lege ein Gelpad aus dem Kühlschranks (nicht Gefrierfach!) für 1–2 Minuten in den Nacken oder auf die Brust.
- Alternativ kannst du auch einen kalten Löffel oder ein feuchtes Tuch verwenden.



3. EISWÜRFEL NUTZEN

- Halte Eiswürfel kurz in der Hand oder streiche damit über die Wangen
- Achtung: Nicht zu lang anwenden und nicht bei Kälteempfindlichkeit oder Kreislaufproblemen.



WICHTIG ZU WISSEN

- **Nicht übertreiben:** Du sollst dich nicht schockgefrieren, sondern dein System liebevoll regulieren. Wähle eine Temperatur, die klar spürbar, aber nicht schmerzhaft ist.
- **Nicht anwenden bei:** Migräneanfälligkeit, starkem Bluthochdruck, Kreislaufschwäche oder bestehenden kältebedingten Beschwerden – im Zweifel mit einem Arzt abklären.
- **Nachspüren lohnt sich:** Gönn dir nach dem Kältereiz ein paar tiefe Atemzüge oder eine Minute mit geschlossenen Augen. So kann dein Körper die Regulation bewusst „abspeichern“.

06

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Besonders in Momenten der Reizüberflutung neigen hochsensible Menschen dazu, **Reize und Emotionen „im Körper festzuhalten“**. Die Schultern ziehen sich hoch, der Kiefer wird fest, der Nacken spannt. Progressive Muskelrelaxation (PMR) löst diese Spannungen gezielt und schenkt deinem Nervensystem das Signal: **Es ist sicher, du kannst loslassen.**

WAS IM KÖRPER PASSIERT

Durch das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen wird die Wahrnehmung für den eigenen Körper gestärkt. Gleichzeitig sinkt die Muskelspannung insgesamt, Herzschlag und Atmung beruhigen sich, und das Gefühl von innerer Ruhe breitet sich aus. Studien zeigen, dass PMR Stresshormone reduziert und sogar Schlaf und Regeneration verbessern kann.





So geht PMR – Schritt für Schritt

- 1. Nimm eine bequeme Haltung ein:** im Sitzen oder Liegen.
- 2. Fokussiere eine Muskelgruppe,** z. B. den Nacken.
- 3. Spanne die Muskeln kräftig an** (ca. 5–7 Sekunden), ohne dich zu verkrampfen.
- 4. Lass abrupt los** und spüre 10–15 Sekunden nach, wie sich Entspannung ausbreitet.
- 5. Arbeite dich nach und nach durch den Körper:** Hände, Arme, Schultern, Gesicht, Bauch, Beine, Füße.

VARIATIONEN

- **Fokus auf Lieblingsbereiche:** Besonders verspannte Körperstellen (z. B. Nacken, Schultern) öfter wiederholen.
- **Mit Atem kombinieren:** Atme beim Anspannen tief ein, beim Loslassen bewusst aus – so verstärkst du den Effekt.

07

Klopfen gegen Reizüberflutung

Durch das Klopfen bestimmter Körperbereiche sendest du deinem **Nervensystem beruhigende Signale**. Besonders wirksam sind dabei **drei Punkte im Gesicht**: zwischen Nase und Oberlippe, zwischen den Augenbrauen und in der Mulde zwischen Unterlippe und Kinn.

Indem du diese Stellen sanft abklopfst, darf das, was dich überreizt, **Stück für Stück an Intensität verlieren**.





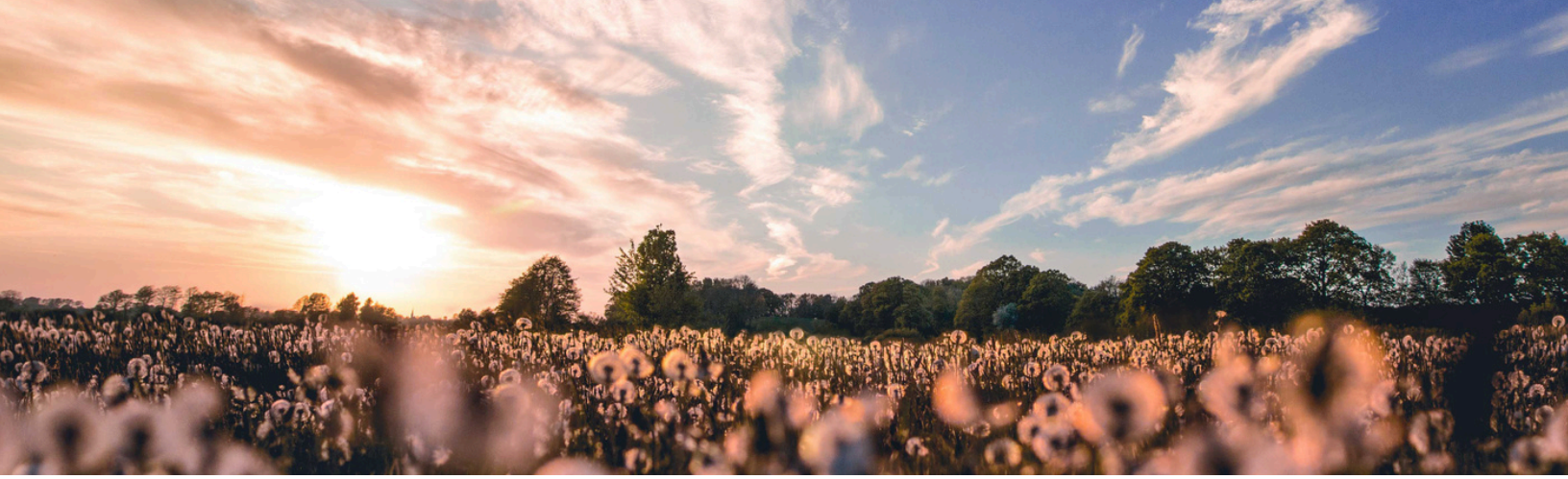
Und so klopfst du richtig

Mit deinem **Zeige- und Mittelfinger** klopfst du jeden der folgenden Punkte sanft und rhythmisch für **20–30 Sekunden** ab:

1. Zwischen **Nase und Oberlippe**
2. In der Mitte **zwischen den Augenbrauen**
3. In der Mulde **zwischen Unterlippe und Kinn**
4. Wiederhole die Runde **2–3 Mal**

VARIATIONEN

- **Mantra nutzen:** Wiederhole beim Klopfen einen beruhigenden Satz, z. B. „Auch wenn ich mich gerade überreizt fühle, bin ich in Sicherheit.“
- **Punkte massieren:** Als Alternative zum Klopfen kannst du die einzelnen Punkte auch für je 20-30 Sekunden sanft massieren.



Zum Schluss ein Gedanke Für Dich.

Du hast nun **7 wirksame Soforthilfen** an der Hand, die dir in Momenten der Reizüberflutung schnell Erleichterung bringen. Sie helfen dir, dein Nervensystem zu beruhigen, wieder klarer zu denken und bei dir selbst anzukommen.

DU MÖCHTEST TIEFER GEHEN?

Die Soforthilfen sind dein Rettungsanker im Notfall – aber eigentlich willst du doch verhindern, dass es überhaupt so weit kommt, oder? **Genau da setzt mein 1:1 Coaching an:**

Wir schauen, wie du rechtzeitig deine Grenzen schützt, deine Energietanks füllst und Selbstregulation fest in deinem Alltag verankerst. Damit du **gar nicht erst im Dauer-Überlebensmodus** landest.

Buche dir [hier](#) dein **kostenloses Erstgespräch** und entdecke, wie viel leichter dein Alltag sein kann.

Ganz viel Liebe, *Violetta*