



Achte auf Deine Ohren und versuche, alle Geräusche um Dich herum einzufangen. Was kannst Du alles hören?



Benenne eine Farbe und suche alle Dinge, die diese Farbe haben. Wie fühlen sich Deine Augen hinterher an?



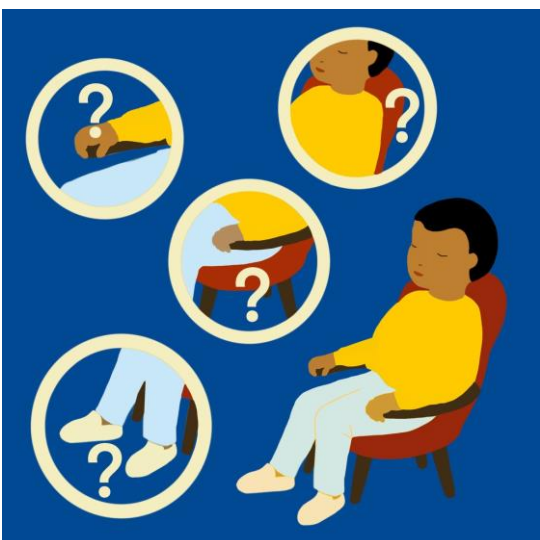
Trinke ein ganzes Glas Wasser aus. Beobachte, wie es durch Deine Kehle in den Magen läuft. Was bemerkst Du im Körper?



Nutze Deine ganze Kraft, um gegen eine Wand oder jemanden zu drücken, dem Du vertraust. Was passiert im Körper wenn Du wieder lockerlässt?



Gehe so langsam oder schnell, wie Du magst. Nimm wahr, wie sich der Boden unter Deinen Füßen anfühlt. Zähle beim Gehen von 20 abwärts.



Nimm Dir Zeit, um zu merken, wie Dein Körper mit Deinem Umfeld im Kontakt ist. Lass Dir Zeit, diese Berührung wahrzunehmen. Wie reagiert Dein Körper auf diesen Halt?



Suche Dinge und Flächen, die Du gerne anfasst. Taste sie vorsichtig ab. Beschreibe, wie sie sich anfühlen.



Zähle bis 9 während Du atmest.  
 • Atme tief ein bis 3...  
 • Halte die Luft an bis 6...  
 • Atme langsam aus bis 9...  
 Wiederhole so oft, wie es Dir angenehm ist.

Besuche unsere Website für mehr:

[WWW.CORESZN.COM](http://WWW.CORESZN.COM)



# CORESZON

EIN TRAININGSPROGRAMM, MIT DEM JEDE:R SICH SELBST UND  
ANDEREN IN FORDERNDEN ZEITEN HELFEN KANN

Liebe Alle,

es bleibt eine fordernde Zeit: Viele Themen setzen uns unter Druck. Und Ungewissheit auszuhalten, kostet viel Kraft. Jetzt sind die Dinge, Personen und Handlungen, die einen stark machen, wichtiger denn je.

Wie stark wir uns in der aktuellen Situation fühlen, ist viel mehr als reine Kopfsache! Unsere Beziehungen und unser körperliches Wohlbefinden spielen eine wichtige Rolle. Rechts siehst Du, wie die „Ersten Hilfen“ auf diesem Poster dem Körper helfen, Stress und Angst abzubauen. Denn wenn wir uns körperlich OK fühlen, fällt es uns oft leichter, gut füreinander da zu sein.

## WIE UND WANN KANN MAN SIE NUTZEN?

Jederzeit und überall. Alleine oder zusammen, um gut für sich und füreinander zu sorgen. Was wir von vielen Menschen hören, die sie im Familienalltag nutzen: Kinder machen sie am liebsten mit anderen zusammen, weil es dann mehr Spaß macht.

Diese „Ersten Hilfen gegen Stress“ unterrichten wir als Teil eines Trainingsprogramms, mit dem jede:r neue Fähigkeiten lernen kann, um sich selbst und andere gut durch herausfordernde Zeiten zu bringen.

Wer sich für einen unserer wöchentlichen Onlinekurse anmelden möchte, kann das ganz leicht auf unserer Website tun (erreichbar über den Link oder QR-Code unten). Dafür braucht man:

- eine E-Mail-Adresse für die Anmeldung
- ein Smartphone, Tablet oder PC mit Kamera für den Kurs

Für Eltern in schwieriger finanzieller Lage ist unser gesamtes Trainingsprogramm kostenfrei.

Wir freuen uns, Euch etwas Gutes zu tun und wünschen Euch viel Kraft, Zuversicht und Durchhaltevermögen!

Euer CORESZON Team



**TIPP:** Übt die Ersten Hilfen zusammen, wenn gerade weniger los ist. Dann könnt Ihr erstmal in Ruhe herausfinden, welche zu Euch passen. Das ist nämlich bei jedem Menschen unterschiedlich.



1

IM STRESS REAGIERT JEDE:R ANDERS.  
ABER EINES HABEN WIR ALLE GEMEINSAM:



2

IM STRESS FAHREN UNSERE KÖRPER HOCH...



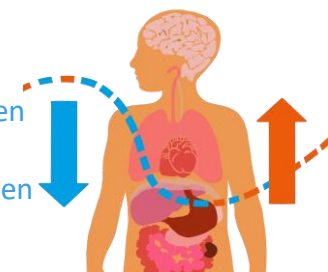
3

DAS KOSTET VIEL ENERGIE.

4

ZUM GLÜCK HAT DER KÖRPER EINE NATÜRLICHE FÄHIGKEIT, STRESS-ÜBERLASTUNG ABZUBAUEN. UNSER NERVENSYSTEM HAT EINE ART „**GASPEDAL**“ UND „**BREMSE**“. ZUSAMMEN SORGEN SIE FÜR EINEN AUSGLEICH ZWISCHEN **LEISTUNG** UND **ERHOLUNG**.

Herzschlag & Atmung werden langsamer, Muskeln werden lockerer...



Herzschlag & Atmung werden kräftiger, Muskeln werden aktiv.

→ DIE MISCHUNG MACHT'S!

DIE ERSTEN HILFEN KÖNNEN DIESE NATÜRLICHE FÄHIGKEIT „ANKURBELN“. DAS KANN DIR DABEI HELFEN, ENERGIE ZU LADEN ODER ZUR RUHE ZU KOMMEN, JE NACHDEM, WAS DU GERADE BRAUCHST.



Weitere Infos zu CORESZONs  
Präventionsprogramm:  
[www.coreszon.com](http://www.coreszon.com)

Machst Du Dir viele Sorgen um Dich selbst oder jemanden in Deiner Familie?  
Das **ELTERNTELEFON** der **NUMMER GEGEN KUMMER** bietet zwischen 09:00  
und 17:00 allen Eltern schnelle und einfache Beratung an:

0800  
1110  
550