

### 1. Ruheformel 1

Ich bin ruhig. Ich bin ganz ruhig.

### 2. Schwereformel

Mein rechter Arm ist schwer. Mein linker Arm ist schwer.  
Meine Arme sind schwer.

Mein rechtes Bein ist schwer. Mein linkes Bein ist schwer.  
Meine Beine sind schwer.

### 3. Wärmeformel

Mein rechter Arm ist warm. Mein linker Arm ist warm.  
Meine Arme sind warm.

Mein rechtes Bein ist warm. Mein linkes Bein ist warm.  
Meine Beine sind warm.

### 4. Formel für die Atmung

Mein Atem strömt leicht und regelmäßig.

### 5. Formel für den Herzschlag

Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.

### 6. Formel für das Sonnengeflecht

Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.

### 7. Formel für die Stirn

Meine Stirn ist kühl und glatt.

### 8. Ruheformel 2

Ich bin ruhig. Ich bin ganz ruhig.

### Rücknahmeformel

Arme fest!

(Winkeln Sie beide Arme an und geben Sie Spannung in Ihre Muskulatur. Holen Sie sich aktiv wieder zurück in das Hier und Jetzt.)