

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.)