

KÖRPER-AMPEL



GRÜN

Der Körper ist reguliert.

- ☁️ Atmung ruhig
- 💪 Muskeln entspannt
- ♥️ Herzschlag angenehm
- ☁️ Denken klar



Zustand, in dem Lernen, Dialog und komplexe Aufgaben gut möglich sind.

GELB

Der Körper fährt hoch oder runter.

- 🌊 leichte Anspannung, Nervosität
- z z Müdigkeit, innere Unruhe
- 🌀 „Zerstreuung“ oder leichte Aufregung (positiv oder negativ)



♥️ „Ich halte kurz inne, bevor ich weitermache.“

ROT

Der Körper ist im **Alarm-Modus**.

- ⚡ starke Anspannung, Herzrasen
- 🌀 „Blackout“, hohe Überforderung
- 😞 innere Starre oder Panik



♥️ „Was brauche ich jetzt, um mich beruhigen zu können?“

1. CHECK-IN

Bin ich gerade eher grün, gelb oder rot?



2. PASSENDE SCHRITTE ODER STRATEGIEN

BEI GELB:

- kurze Atempause
- Trinken
- Positionswechsel
- kurz raus / bewegen
- Gedanken sortieren



BEI ROT:

- raus aus der Situation
- sicheren Anker aktivieren
- Körper beruhigen (Atmen, bewegen, erden)
- um Hilfe bitten



3. GEMEINSAM BESPRECHEN UND VERABEDEN

Was hilft mir?
Was brauche ich?



Die Körper-Ampel verbindet somatische Achtsamkeit mit Impathie:



Körperliche Signale wahrnehmen



benennen



als Anlass für eine wohlwollende Antwort auf sich selbst nutzen

statt ignorieren oder abwerten.

Ich höre auf meinen Körper. Ich lerne, ihm zu vertrauen und gut für mich zu sorgen.

