

# Übung 1

## Big hug for yourself



Diese Übung basiert auf den Erkenntnissen der berühmten Familientherapeutin Virginia Satir, die herausfand, dass wir täglich Umarmungen benötigen, um unser emotionales Wohlbefinden zu stärken.

Laut Satir brauchen wir:

- 4 Umarmungen pro Tag, um zu überleben
- 8 Umarmungen pro Tag, um uns zu stabilisieren
- 12 Umarmungen pro Tag, um zu wachsen und unser volles Potenzial zu entfalten

Studien haben gezeigt, dass Umarmungen den Stresspegel senken, das Wohlbefinden steigern und das Bindungshormon Oxytocin – das sogenannte "Liebeshormon" – freisetzen. Oxytocin fördert emotionale Nähe und stärkt das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, was eine wichtige Rolle für emotionale Verbundenheit und Zufriedenheit spielt.

### Ziel der Übung

Diese Übung hilft dir, die heilende Kraft der Umarmung bewusst zu erleben. Sie fördert das Wohlbefinden, verbindet dich mit dir selbst und stärkt deine emotionale Balance. Da wir nicht immer darauf warten können, von anderen umarmt zu werden, lernst du hier, dir selbst mit Berührungen Gutes zu tun.

### Anleitung: Selbstumarmung

1. Finde einen ruhigen Moment: Setze oder stelle dich bequem hin. Schließe die Augen und atme tief ein und aus.
2. Umarme dich selbst: Lege deine Arme über deine Brust, als würdest du dich selbst liebevoll umarmen. Halte dich fest, aber sanft.
3. Spüre die Berührung: Achte auf das Gefühl deiner Arme, wie sie deinen Körper umschließen. Fühle den Druck deiner Hände auf deiner Haut. Erlaube dir, in diesem Moment Geborgenheit zu empfinden.
4. Atme tief ein und aus: Mit jedem Atemzug spüre, wie sich dein Brustkorb ausdehnt und deine Berührung intensiver wird. Lass mit jedem Ausatmen Anspannung los und erlaube dir, in die Umarmung hineinzusinken.
5. Wiederhole dir leise Affirmationen:
  - "Ich bin es wert, geliebt zu werden."
  - "Ich schenke mir selbst die Liebe, die ich brauche."
  - "Ich bin sicher, geborgen und genug."
6. Halte diese Umarmung für mindestens eine Minute: Schließe die Übung ab, indem du dich noch einmal tief spürst und in diesem Moment der Selbstliebe verweilst.

Diese einfache Selbstumarmung gibt dir Kraft und unterstützt dich dabei, dich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen. Du wirst merken, wie sich deine Verbindung zu dir selbst stärkt und du mehr in deine Mitte findest.