

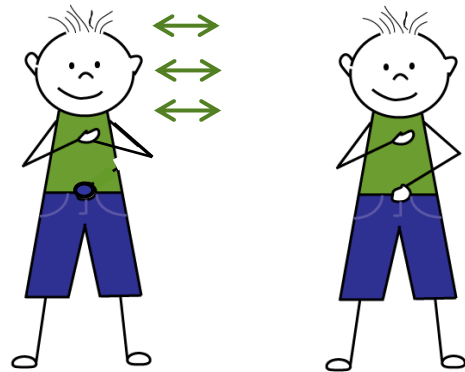
# Persönlichkeit stärken

## Stress-Regulation mit Pace (Positiv Activ Creativ Energie)

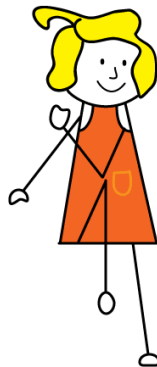
1. Wasser Trinken



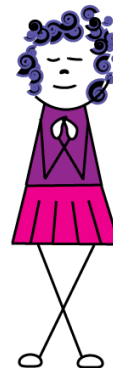
2a. Brustbein klopfen und die Augen hin und her bewegen  
2b. Gehirnknöpfe einschalten (rechts und links)



3. Über – Kreuz – Bewegungen



4. Hook up (rechts und links)  
Sag dir: „Ich bin ruhig und entspannt.“ Ca. 7 Atemzüge



5. Zentrieren,  
Sag dir: „Ich bin konzentriert und gebe mein Bestes.“ Ca. 7 Atemzüge

