

Meine Skillsliste

Akute Anspannung oder Aggression

- Cool pack in den Nacken oder den Unterarm
- Eiswürfel in den Mund legen
- Gummiband auf die Haut fletschen
- Laute Musik über Kopfhörer hören
- In den Wald oder an eine verlassene Stelle gehen und ganz laut aus tiefstem Herzen schreien
- Gefühlprotokoll

Zur Beruhigung

- Rubik Cube Würfel lösen
- Mittagsschlaf machen
- Aufmerksam Fotos mit schönen Erinnerungen anschauen
- Haustier streicheln/kuscheln alternativ mit einem Kuscheltier kuscheln
- Mit jemand vertrauten sprechen
- "Kurz Urlaub" machen, Viertelstunde Auszeit nehmen und einen Tee trinken

Zur Ablenkung

- Telefonieren mit Freunden/Familie
- Lesen
- Mandala ausmalen / basteln
- Sudoku lösen
- Zocken
- Etwas neues lernen → z.B. eine neue Sprache

Achtsamkeit

- Atmende Füße
- Die Meisterköchin
- Gedanken wahrnehmen
- Reporterin