

Wege zum Sich-Wohlfühlen

Folgende Liste enthält Vorschläge, die Kindern und Jugendlichen bei Stress oder anderen negativen Situationen helfen können. Nicht alle wirken bei jedem Mensch. Dennoch lohnt es sich, das Eine oder Andere auszuprobieren:

1. Unterbrich alles, was Du gerade tust. Schließe Deine Augen, nimm zehn langsame, tiefe Atemzüge
2. Stell Dir Deinen sicheren Ort vor.



3. Gehe in ein ruhiges Zimmer und lies ein gutes Buch.
4. Hör Deine Lieblingsmusik.
5. Bete, meditiere oder konzentriere Dich auf Deine persönliche Entspannungsformel.
6. Hör, beobachte oder lies etwas Lustiges.
7. Mach einen Spaziergang in einer sicheren Gegend.
8. Laufe für fünf Minuten auf der Stelle.

9. Ruf eine/n Freund/-in an.

10. Sprich mit Deinen Eltern oder anderen Erwachsenen, die Dich verstehen und Dir zuhören.

11. Schreib in Dein Tagebuch.

12. Übernimm freiwillige Aufgaben.

13. Singe laut.

14. Tanze.

15. Sag Dir selbst, dass alles besser sein wird.



16. Nimm ein warmes Bad.

17. Mache Handarbeiten häkeln, nähen, stricken, Holzarbeiten, malen usw.

18. Sage Dir fünf gute Eigenschaften von Dir selbst.

19. Sprich über Deine Gefühle.

20. Sage zu jemandem, dass Du ihn liebst.

21. Spiel mit Deinem Haustier.

22. Hilf jemand anderem.

