

Ideen, wie man sich beruhigen kann

Mit freundlicher Genehmigung von

Was helfen kann, Stress zu bewältigen

- | | |
|--|---|
| ☐ Ein Buch oder Heft lesen  | ☐ Fahrrad fahren oder skateboarden  |
| ☐ Einen Baum umarmen  | ☐ Origami falten  |
| ☐ Tagebuch oder einen Brief schreiben  | ☐ Kochen oder backen  |
| ☐ Sich selber für etwas loben, was man gut gemacht hat  | ☐ Um Hilfe fragen  |
| ☐ Eine Collage machen  | ☐ Mit jemandem reden, zu dem man Vertrauen hat  |
| ☐ Sich ausruhen, eine Pause machen oder ein bisschen schlafen  | ☐ Weben, stricken oder sonst basteln  |
| ☐ Spazieren, walken oder joggen gehen  | ☐ Etwas bauen  |
| ☐ Etwas Gutes für die Umwelt tun  | ☐ Jemanden umarmen  |
| ☐ Wasser trinken  | ☐ Sich einen friedlichen Platz vorstellen  |
| ☐ Ein Spiel spielen  | ☐ Stretchen  |
| ☐ Jemandem etwas zuliebe tun  | ☐ Malen  |
| ☐ Mit Slime spielen  | ☐ Sich selber positive, klare Sätze sagen  |
| ☐ Schätze in der Natur entdecken  | ☐ Langsam und tief durchatmen  |
| ☐ Ein Bad oder eine Dusche nehmen  | ☐ Putzen, entsorgen, neu einräumen  |
| ☐ Trainieren  | ☐ Aromatherapie nutzen  |
| ☐ Eine heiße Tasse Tee trinken  | ☐ Weinen  |
| ☐ Etwas Negatives vergessen und weitermachen  | ☐ Etwas Neues ausprobieren oder lernen  |
| ☐ Yoga machen  | ☐ Musik hören  |
| ☐ Im Garten oder auf dem Balkon etwas pflanzen  | ☐ Einen Stressball oder ein Fidget brauchen  |
| ☐ Trampolin springen  | ☐ Genügend schlafen  |
| ☐ Mit dem Haustier knuddeln oder spielen  | ☐ Einen Ball rumkicken, werfen oder prellen  |
| ☐ Für etwas dankbar sein  | ☐ Alte Photos anschauen  |
| ☐ Ein Puzzle machen  | ☐ Gesund essen  |
| ☐ Seifenblasen machen  | ☐ Draussen spielen  |
| ☐ Lächeln und lachen  | ☐ Singen und Tanzen  |