

ERSTE HILFE BEI HOHER ANSPANNUNG

Hier stehen viele Ideen (*nicht nur für Kinder*), was man machen kann, wenn man sehr angespannt ist.

Vorschläge durchlesen und eventuell sogar noch um ein paar eigene Ideen ergänzen. Danach 2 Strategien auswählen, die in den kommenden 1-2 Wochen ausprobiert werden.

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Bearbeite einen Anti-Stress-Ball |
| <input type="checkbox"/> | Klopfe deinen Körper mit den Händen ab |
| <input type="checkbox"/> | Umarme eine vertraute Person. |
| <input type="checkbox"/> | Lass dir kaltes Wasser über die Unterarme laufen oder spritze dir kaltes Wasser ins Gesicht. |
| <input type="checkbox"/> | Kuschle mit einem Kuscheltier. |
| <input type="checkbox"/> | Bürste deine Haare. |
| <input type="checkbox"/> | Atme ganz tief einen leckeren Duft ein zB Zitrone, Lavendel oder Himbeere. |
| <input type="checkbox"/> | Trommle mit den Händen auf den Tisch der die Oberschenkel. |
| <input type="checkbox"/> | Suche dir Begleitung und laufe schnell um den Häuserblock oder durch den Garten. |
| <input type="checkbox"/> | Renne einen Weg entlang, so schnell du kannst. |
| <input type="checkbox"/> | Hüpfe auf der Stelle, bis du aus der Puste bist. |
| <input type="checkbox"/> | Trample mit den Füßen auf den Boden und stelle dir dabei vor, dass du eine Rakete starten lässt. |
| <input type="checkbox"/> | Mach dir Musik an, tanze und klatsche dazu. |
| <input type="checkbox"/> | Renne schnell die Treppen herunter und wieder hoch. |
| <input type="checkbox"/> | Springe mit einem Springseil. |
| <input type="checkbox"/> | Springe Trampolin. |
| <input type="checkbox"/> | Fahre Fahrrad. |
| <input type="checkbox"/> | Fahre Inliner oder Skateboard oder Einrad. |
| <input type="checkbox"/> | Gehe schaukeln. |
| <input type="checkbox"/> | Stehe für eine Minute auf einem Bein. stelle dich dann auf das andere Bein. |
| <input type="checkbox"/> | Trainiere mit einem Hula-Hoop-Reifen. |
| <input type="checkbox"/> | Spanne kurzzeitig alle Muskeln an und lass sie wieder los. |
| <input type="checkbox"/> | Balle deine Hände zu Fäusten und lass sie wieder locker. Mache das 10mal hintereinander. |
| <input type="checkbox"/> | Mache den lautlosen Schrei: Stelle dich aufrecht hin, sammle deine Kräfte, hole tief Luft und stoße einen Schrei aus, den niemand hört. |
| <input type="checkbox"/> | Mache den Sprung in die Wachheit: Stelle dich so hin, dass um dich genug Platz ist. Zähle langsam rückwärts von 3 auf 0. Springe in die Höhe. Wirf Arme + Beine in die Luft. Schreie ganz laut „Ha!“. |
| <input type="checkbox"/> | Schnaube mehrmals hintereinander wie ein Pferd, lass dazu die Lippen locker und puste die Luft heraus. |
| <input type="checkbox"/> | Male ein Bild oder male etwas aus zB Mandalas |
| <input type="checkbox"/> | Wirf einen Papierflieger durch die Luft. |
| <input type="checkbox"/> | Bastle etwas. |
| <input type="checkbox"/> | Fädle eine Perlenkette. |
| <input type="checkbox"/> | Knüpfe ein Armand / Freundschaftsband. |
| <input type="checkbox"/> | Triff dich mit einer Freundin oder einem Freund. |
| <input type="checkbox"/> | Mache Selfies, über die du selbst lachen kannst. |
| <input type="checkbox"/> | Schaue dir lustige Videos an. |
| <input type="checkbox"/> | Höre dir Podcasts / Hörspiele an. |
| <input type="checkbox"/> | Mache Musik, singe oder summe Lieder. |

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Wirf draußen mit einem Ball gegen eine Wand. |
| <input type="checkbox"/> | Hüpfe Gummitwist mit Freunden / alleine mit Hilfe von Sesseln ... |
| <input type="checkbox"/> | Sprich mit jemandem, den du magst. |
| <input type="checkbox"/> | Spiel mit deinem Lieblingsspielzeug. |
| <input type="checkbox"/> | Streichle ein / dein Haustier. |
| <input type="checkbox"/> | Suche dir eine Begleitung und gehe raus in den Park oder den Wald. |
| <input type="checkbox"/> | Gehe auf einen Spielplatz. |
| <input type="checkbox"/> | Mache jemandem eine Freude, zB ein Bild malen und es verschenken. |
| <input type="checkbox"/> | Löse Knobelaufgaben, zB Fehler finden, Sudoku |
| <input type="checkbox"/> | Zähle von 20 rückwärts. |
| <input type="checkbox"/> | Zähle alle Tiere mit A auf, die du kennst, dann die mit B usw. |
| <input type="checkbox"/> | Löse den Zauberwürfel oder spiel mit ihm. |
| <input type="checkbox"/> | Mache (lege) ein Puzzle. |
| <input type="checkbox"/> | Beschäftige dich mit Malen nach Zahlen. |
| <input type="checkbox"/> | Schau dir ein Bilderbuch an oder lese ein Buch. |
| <input type="checkbox"/> | Schau dir Fotos oder einen Bildband an. |
| <input type="checkbox"/> | Zähle in Zeitlupe von 1 bis 10, bevor du irgendetwas anders machst. |
| <input type="checkbox"/> | Sage dir: „Ich bleibe erst mal ruhig!“. |
| <input type="checkbox"/> | Sage dir selbst: „Ich bin stark und schaffe das!“. |
| <input type="checkbox"/> | Denke an 3 Dinge, auf die du stolz sein kannst (die musst du dir überlegen, wenn du gelassen bist). |
| <input type="checkbox"/> | Denke an die Menschen, die dich liebhaben und dich unterstützen. |
| <input type="checkbox"/> | Denke an eine Situation, in der du ruhig geblieben bist oder dich etwas getraut hast. |
| <input type="checkbox"/> | Stelle dir einen Ort vor, an dem du dich gut fühlst. Du kannst dir diesen auf aufschreiben und deine Notiz immer wieder durchlesen, um dich besser an deinen Ort zu erinnern. |
| <input type="checkbox"/> | Schreibe Tagebuch. |
| <input type="checkbox"/> | Stelle dich für 1 Minute (oder gerne länger) auf ein Balanceboard. |
| <input type="checkbox"/> | Mache auf dem Balanceboard die Apfelpflückübung. |
| <input type="checkbox"/> | Sortiere Spielsachen nach Farben / Formen / Größen. |
| <input type="checkbox"/> | Sortiere Socken / T-Shirts / ... nach Farben. |
| <input type="checkbox"/> | Räume deinen Schreibtisch / deinen Schrank / deine Schublade / dein Zimmer auf. |
| <input type="checkbox"/> | Schrubbe den Tisch / den Fußboden / die Badewanne / ... |
| <input type="checkbox"/> | Kaue einen scharfen Kaugummi |
| <input type="checkbox"/> | Beiße in einen (scharfen) Pfefferone / ... |
| <input type="checkbox"/> | Bürste den Gaumen mit weicher Zahnbürste und Pfefferminzöl |
| <input type="checkbox"/> | Gurgle dein Lieblingslied / gurgle 30 Sekunden / gurgle ... |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |

Liste in Anlehnung an: „Therapie-Tools: Emotionsregulation bei Kindern“