

Ablenkung durch starke Sinnesreize

RIECHEN

- Scharfe Gewürze riechen, z.B. gemahlene Pfeffer
- Meerrettich im Glas riechen
- Sambal Oelek riechen
- Essig riechen
- Eine Prise scharfen Schnupftabak schnupfen
- Ammoniak riechen, z.B. *AmmoLa*-Riechstäbchen
- Japanisches Heilöl oder *Olbas*-Tropfen riechen
- Tiger-Balsam riechen

SCHMECKEN

- Zitronensaftkonzentrat trinken
- Tabasco trinken
- Scharfe Sushi-Sauce trinken
- Wasabi essen
- Scharfe Gewürze essen
- Scharfen Senf essen
- In frischen Meerrettich beißen
- Chilischoten / Habanero Chili essen
- Sambal Oelek essen
- Ingwer essen
- Grünen Meerrettich essen
- Chilischokolade essen
- Chili-Bonbon zerkauen
- Chili-Lutscher lutschen
- Scharfe Pfefferminzbonbons oder Lutschpastillen lutschen
- Zimtkaugummi kauen
- Kaugummis mit intensivem Pfefferminzgeschmack kauen
- Fisherman's Friend-Bonbon lutschen

- Scharfe Gummibären essen
- Saure Gummibären und andere saure Süßigkeiten essen
- Vitamin- oder Brausetablette auf der Zunge zergehen lassen
- Scharfe Zahnpasta in den Mund nehmen
- Minzöl auf die Zunge träufeln

HÖREN

- Über Kopfhörer laut Musik hören
- Laute knallende oder pfeifende Geräusche direkt am Ohr erzeugen
- Mit der flachen Hand auf den Tisch schlagen
- Luftballon aufblasen und zerplatzen
- Eine Metalldose mit Steinen oder Murmeln füllen und als Rassel benutzen
- In eine Trillerpfeife blasen, wenn möglich mit einem sehr hohen Ton

SEHEN

- Den Zeiger eines Metronoms beobachten
- Den Blick ständig wandern lassen und nirgendwo ruhen
- Computeranimierte Fraktal-Bilder anschauen
- In ein helles Licht schauen, z.B. eine Kerze (aber nicht in die Sonne, das ist gefährlich)

SPÜREN

- Kalt duschen
- Die Hände in eiskaltes Wasser im Waschbecken tauchen
- Kaltes Wasser über die Unterarme laufen lassen
- Kaltes Wasser über das Gesicht laufen lassen
- Den Kopf in ein Becken mit kaltem Wasser tauchen
- Mit nackten Füßen in einem Bach stehen
- In einem kalten See schwimmen
- Coolpack / Eisbeutel / Tiefkühlgemüse auf die Haut legen, z.B. Nacken oder Unterarm

- Eiswürfel in der Hand halten
- Eiswürfel lutschen / im Mund zergehen lassen
- Kerzenwachs auf die Haut tropfen lassen
- Pfefferminzöl oder andere ätherische Öle, die auf der Haut brennen, einreiben
- Wechseldusche (warm/kalt) nehmen
- Kirschkerne oder Kieselsteine in die Schuhe legen und herumlaufen
- Igelball über die Arme rollen
- Akupressurring auf die Haut drücken
- Mit einer Wäscheklammer in die Haut zwicken
- Mit einer ausgeklappten Büroklammer die Haut pieksen
- Gummiband auf die Haut fletschen
- Gummiband um das Handgelenk legen und schnipsen lassen
- Pflaster auf die Haut kleben und abreißen
- Kaltwachsstreifen auf die Haut kleben und abreißen
- Druck auf Akupressurpunkte ausüben
- Fest auf Schmerzpunkte drücken, z.B. Muskelansatz am Schlüsselbein, Bereich zwischen Daumen und Zeigefinger, oder in der Mitte der Handinnenfläche
- Alte Kataloge oder Telefonbücher zerreißen
- Etwas Schweres schleppen
- Treppen rauf- und runterrennen
- Springen, z.B. mit einem unsichtbaren Springseil
- Seilspringen
- Liegestützen machen
- Sit-ups machen
- Muskeltraining mit dem Theraband
- Krafttraining machen
- Gegen die Wand sitzen und so lange wie möglich aushalten
- Sich mit dem Rücken an die Wand lehnen und die Knie im 90°-Winkel aufstellen, einen Tennisball zwischen Rücken und Wand klemmen und ihn hoch- und runterrollen.
- Auf einen Boxsack, eine Matratze oder ein Kissen einschlagen
- Muskeln anspannen und loslassen

- Laut schreien, z.B. in ein Kissen oder unter Wasser
- Auf Zehenspitzen stehen, z.B. auch auf einem Bein
- Kopfstand machen
- Mit blossen Füßen über einem Holzstab rollen
- Auf kleinen Murmeln balancieren
- Barfuss auf Kies, Tonkügelchen oder Katzenstreu gehen
- Knetgummi / Knetball kneten
- Massageball kneten