

Beruhigung durch angenehme Empfindungen

HÖREN

- Lieblingsmusik anhören
- Aufmunternde, rhythmische Musik anhören
- Meditationsmusik anhören
- Gesang anhören
- Naturgeräuschen lauschen
- Vogelgezwitscher anhören
- Wellenrauschen anhören
- Rauschmuschel anhören
- Regentropfen anhören
- Gewitter anhören

SEHEN

- Aus dem Fenster in den Himmel schauen
- Die Bewegungen der Wolken am Himmel anschauen
- Die Sterne anschauen
- Am Abend die Lichter der Stadt anschauen
- Ein Aquarium anschauen
- Holzscheite im Feuer anschauen
- Blumen anschauen

RIECHEN

- Ätherische Öle riechen
- Aroma-Öle riechen
- Lavendel riechen
- Erfrischungstuch riechen
- Entspanntes Schaumbad mit duftendem Zusatz nehmen
- Fussbad mit Badezusatz nehmen
- Seife riechen

- Parfüm riechen
- Lieblingsduft riechen
- Früchte riechen
- Espressopulver riechen
- Essen riechen
- Blumen riechen
- Gesägtes Holzstück riechen
- Frisch gemähtes Gras riechen
- Gewitter riechen

SCHMECKEN

- Lavendel-Sirup trinken
- Frische Kräuter schmecken
- Bonbons lutschen
- Kaugummis kauen
- Tee schmecken
- Popcorn schmecken
- Lippenstifte mit unterschiedlichem Geschmack ausprobieren

SPÜREN

- Barfuss umhergehen / im Gras laufen
- Kuscheltier / Stofftier berühren
- Tier streicheln
- Samt oder Seide berühren
- Mit einer Vogelfeder das Gesicht berühren
- Weiche oder harte Bürste anfassen
- Kieferzapfen fühlen
- Baum umarmen
- Rosenquarz in der Hand fühlen
- Dinkel- oder Kirschkernelkissen fühlen
- Kirschkernelkissen aufwärmen und auf die Haut legen
- Wärmflasche ins Bett legen

- Unter die Bettdecke kriechen
- Mittagsschlaf machen
- Warmes Bad nehmen
- Unter die warme Dusche stehen
- Im Sommerregen stehen / Im Regen spazieren gehen
- Beim Spülen das Prickeln der platzenden Schaumbläschen spüren
- Lavendel-Entspannungsmaske auflegen
- Haut eincremen
- Haut massieren
- Mit Bademassagehandschuhen sich selbst massieren
- Fusssohlen über einen Massagestab rollen
- Massagegerät benutzen
- Sich massieren lassen
- Sich von jemandem festhalten oder drücken lassen
- Lächeln, z.B. in den Spiegel lächeln und sich selber lächeln sehen