

## **Beruhigung durch bewusstes Entspannen**

- Langsam und tief ein- und ausatmen
- Atemübungen machen
- Entspannungsübungen machen, z.B. Progressive Muskelrelaxation PMR
- Autogenes Training machen
- Yoga machen
- Meditieren
- Achtsamkeits-Audioinstruktion anhören
- Achtsamkeit üben und sich immer nur auf eine einzelne Sache konzentrieren, z.B. beim Essen, auf dem Weg zum Bus, beim Spazieren, beim Putzen
- Achtsam atmen
- Alle Dinge benennen, die man sieht
- Alle Dinge benennen, die man hört
- Alle Dinge benennen, die man spürt
- Wie riecht es draussen nach einem Regen?
- Wie riecht es draussen am frühen Morgen?
- Seifenblasen machen und beobachten
- Nehmen Sie eine entspannte, aufrechte Haltung ein, drehen Sie die Handflächen nach vorne, entspannen Sie die Gesichtsmuskulatur zu einem sanften Lächeln. Achten Sie auf Ihren Atem.
- Konzentrieren Sie sich auf den Augenblick: Bündeln Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf diesen einen Augenblick, und nehmen Sie diesen Augenblick mit allen Sinnen wahr.