

Tricks für innere Stärke.

Pädagogik+

1

Kreuze deine Arme und zähle bis zehn.

2

Geh dir die Hände waschen.



4

Zeichne deinen Ärger als eine Figur.

5

Schreibe auf, was dein Ärger sagen würde, wenn er sprechen könnte.

6

Berühre alle Stellen an deinem Körper, wo du den Ärger spürst.

3

Für 4 Sekunden einatmen, dann für 7 anhalten, für 8 ausatmen. Wiederhole 3x.

7

Schreibe ein Ziel auf, an dem du arbeiten möchtest.

8

Zähle bis 20 und dann rückwärts.

9

Vergib dir selbst für eine große Reaktion. Sage: "Ich bin menschlich."

10

Schaue dir ein Beruhigungsglas mit Glitzer an.

13

Schreibe einen Brief oder eine Karte, wie sich Ärger für dich anfühlt.

12

Erkläre den Unterschied zwischen dem Fühlen und Reagieren auf Ärger.

15

Verschiebe etwas, das du wirklich tun oder sagen möchtest, um 5 Minuten.

14

Sage einen Satz in einer wütenden Stimme und dann in einer ruhigen Stimme. Beachte den Unterschied.

16

Denke an alle Situationen, in denen du ruhig bleiben könntest.

17

Zähle bis 50 in 5er-Schritten.

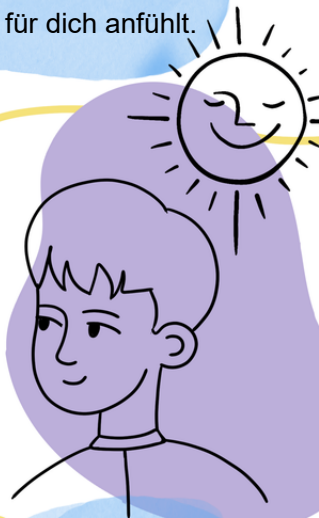


19

Mach 10 tiefe Atemzüge und achte darauf, wie sich dein Körper entspannt.

21

Schreibe drei positive Dinge auf, die du heute erlebt hast.



22

Schliesse die Augen und höre 2 Minuten lang auf die Geräusche um dich herum.



23

Mache eine kurze Entspannungsübung, indem du dich streckst und jeden Muskel für ein paar Sekunden anspannst und dann entspannst.

27

Gehe heute von einer Situation weg, die dich stört.

28

Nimm dir eine Minute Zeit, um dich zu fragen: „Wie fühle ich mich gerade?“ und „Warum fühle ich mich so?“

24

Stelle dir vor, du bist an einem friedlichen Ort. Beschreibe ihn detailliert.

25

Erstelle eine Liste mit 10 Dingen, für die du dankbar bist.

26

Schreibe eine Liste von Auslösern auf, die dich leicht wütend machen, und überlege dir eine positive Bewältigungsstrategie für jeden.

29

Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Ich, in dem du beschreibst, wie du deine Emotionen besser regulieren möchtest.

30

Übe, „Nein“ zu sagen, ohne dich schuldig zu fühlen.