# Bewältigungsfähigkeiten

Lach, bis es weh tut, schrei, weine, höre Musik und tanze ausgelassen. Lasse deinen Gefühlen freien Lauf.

Habe Spaß

Nutze deine Sinne

Zeige deine Gefühle

Nimm ein langes Bad/Dusche, richte dir dein Zimmer neu ein, mach dirs gemütlich, genieße dein Lieblingsessen, kauf dir was Schönes.

Schreibe dir deine negativen Gedanken auf und liste dann Gründe auf, warum sie nicht wahr sein könnten. Stelle dir vor, jemand den du liebst, hat diese Gedanken – welchen Rat würdest du ihm/ihr geben?

Hilf jemanden, lächle jemand auf der Straße an, engagiere dich ehrenamtlich, tu freundliche Dinge.

Liebe dich selber

Stelle dein Denken in Frage

Gib von dir selbst

Rieche an etwas Schönem, nimm die Farben um dich herum war, laufe barfuß im Gras oder im Sand, spiele mit Ton oder Erde, meditiere oder mach Sport.

Höre Musik, schaue Fern, spiele ein Spiel, gehe deinen Hobbys nach, mach ein Puzzle, verabrede dich mit Freund\*innen. Tu das, was dir Spaß macht und ablenkt.