

BEWÄLTIGUNGSFÄHIGKEITEN

**Habe
Spaß**

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.

**Nutze
deine
Sinne**

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

**Zeige deine
Gefühle**

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

**Liebe dich
selber**

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

**Stelle dein
Denken in
Frage**

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?

**Gib von
dir selbst**

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