

Notfalkoffer / Skillskoffer

Die dargestellten Skills sollen der Inspiration dienen, haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und passen nicht zu jedem Menschen bzw. zu jeder Krankheit. Wandle einfach Brauchbares für DICH passend ab.

Verlasse die Situation. Suche einen sicheren Ort auf!



Sprich mit Menschen, die Dich unterstützen!



**IGELBALL /
AKUPRESSUR-RINGE**

Zum Massieren, über Arme / Beine rollen. (Apotheke, Drogerie, Internet).



KALT DUSCHEN

Bei Wechselduschen nicht zu heiß duschen!



GUMMIBÄNDER

Für das Handgelenk (schnalzen lassen).



**HANDSCHMEICHLER,
EDEL-/KIESELSTEINE**

Abtasten, reiben. Kleine Kiesel in Deine Schuhe streuen, sodass sie beim Laufen pieksen.



**THERAPIEKNETE /
KNAUTSCHBALL**

Zum Kneten, Drücken, Quetschen (Apotheke, Sanitätshaus, Internet)



WÄRMESALBE

Erzeugt Wärmegefühl z.B. auf dem Unterarm. Aus der Apotheke (z.B. Finalgon).

Notfalkoffer / Skillskoffer



ENTSPANNUNGSÜBUNGEN / MEDITATION / YOGA

z.B. Atemübungen, Meditation, Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung... (viele gibts auch als App für unterwegs)



SPORT / JOGGEN

Power dich richtig aus. Laufen macht den Kopf frei.



SPAZIERENGEHEN / NATUR

Waldspaziergang, Stadtpark, etc. Die Ruhe der Natur überträgt sich auf Dich.



GARTENARBEIT

Unkraut zupfen, Hecke schneiden, Rasenmähen powert aus und belohnt mit einem hübschen Garten.



VIEL TRINKEN

Wasser, Tee, alkoholfreie (!) Getränke.



SCHÄRFE / SAURES

Getrocknete Chilischoten, scharfe Bonbons (Internet), Zitrone, saure Bonbons (Center Shock)



BRAUSETABLETTE / BRAUSEPULVER

Tablette / Pulver im Mund zergehen lassen (z.B. Vitaminbrausetabletten, Ahoi Brausepulver).



SOULFOOD

Verwöhne Deine Geschmacksnerven. Ein warmer Tee, Lieblingsessen aus der Kindheit, Schoki....

Auch wenn es gerade nicht so wirkt:

ES GEHT VORBEI!

SUCHTDRUCK IST MEIST NACH 20 MINUTEN VORÜBER!

Notfalkoffer / Skillskoffer



ZETTEL / NOTIZBUCH + STIFT

Schreib Deine Gedanken und Gefühle auf oder kritzle rum.



KREUZWORTRÄTSEL / SUDOKU

Konzentriere Dich auf Rätsel und Denksportaufgaben.



MALEN / MANDALAS

Kreative Ablenkung mit Farben und Formen.



LESEN

Vertiefe Dich in ein Buch / eine Zeitschrift.



MUSIK / HÖRBUCH

Gut zur Abschirmung vor lauten Umgebungen (z.B. im ÖPNV); Lade Dir Musik, Hörbücher, Meditationen etc. aufs Handy / MP3-Player.



DUFTSTOFFE / PARFUM

Ätherische Duftöle, Parfums, Salmiakgeist (Apotheke)



ZITAT / NOTIZ

Liebe Worte, Motivationszitate, gute Vorsätze etc. durchlesen.



TIERE STREICHELN

Egal ob Hund, Katze, Maus: Tiere helfen beim Stressabbau. Spiele mit dem Hund, kraule die Katze...



FOTOS

Motivierendes Foto eines Herzensmenschen, aus dem letzten Urlaub oder wasimmer dir Kraft gibt