

Selbstberuhigung

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Sich selbst beruhigen heißt, freundlich mit sich umzugehen, so wie man ein Kind oder einen Freund trösten würde. Über die Sinne erreicht man das Nervensystem direkt. Diese Skills wirken am besten bei niedriger bis mittlerer Spannung. Bei Hochspannung helfen eher starke Reize, etwa aus deinem Notfallkoffer.

Unterstreiche, was dir gefällt, und schreib deine eigenen Ideen in die Zeile darunter.

Sehen

Kerzenlicht · Fotos von schönen Momenten · Himmel und Wolken anschauen · Bilderbuch · Aquarium-Video

Hören

Lieblingsmusik · Naturgeräusche · Hörbuch · Summen oder Singen · eine vertraute Stimme

Riechen

Lavendel oder Duftöl · frisch gemahlener Kaffee · Lieblingsparfum · Duftkerze · frische Luft

Schmecken

Tee oder Kakao langsam trinken · ein Stück Schokolade zergehen lassen · Lieblingsessen kochen

Fühlen

Kuscheldecke · warmes Bad oder Dusche · Haustier streicheln · Handcreme · weicher Pullover

Bewegung

Schaukeln · langsam spazieren · sanftes Dehnen · sich selbst sanft über die Arme streichen

Selbstberuhigung

Name: _____

Datum: _____

Meine Wohlfühl-Box

Sammle Dinge für alle Sinne in einer Schachtel, damit du sie schnell zur Hand hast, wenn du sie brauchst.

Sehen:

Hören:

Riechen:

Schmecken:

Fühlen:

Bewegung:

Hier bewahre ich meine Box auf:

Ausprobiert

Datum	Was habe ich gemacht?	Spannung vorher	Spannung nachher	Nochmal? ☐

Was hat mir am meisten gutgetan?

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.