



## Ideen, die aus einem Tief helfen können:

- ❖ Meditieren, Traumreisen, Achtsamkeitsübungen
- ❖ Kleine Schritte setzen und gehen
- ❖ In die Natur gehen
- ❖ Rätsel raten
- ❖ Lesen
- ❖ Ablenken
- ❖ Malen
- ❖ Handarbeiten
- ❖ Sich selbst „Stopp“ sagen und damit den Gedankenkreislauf unterbrechen
- ❖ Massage
- ❖ Tagebuch schreiben
- ❖ Musik hören
- ❖ Geschichten anhören
- ❖ Kontakt zu Haus-/ Tieren
- ❖ Durchatmen, tief ein- und ausatmen
- ❖ Gespräche mit anderen oder sich selbst führen
- ❖ Kontakt zu Gleichgesinnten
- ❖ Sich um das innere Kind kümmern
- ❖ Situation verlassen
- ❖ Bewusst etwas Schönes tun
- ❖ Fokus verändern

- ❖ Sich streicheln und trösten
- ❖ Sich sagen „morgen ist ein neuer Tag
- ❖ Sich selbst etwas Nettes sagen
- ❖ Affirmationen
- ❖ Beten
- ❖ Klopfen
- ❖ Nicht direkt nach den Gefühlen handeln, sondern aushalten
- ❖ Therapie, Seelsorge in Anspruch nehmen
- ❖ Hilfe zulassen
- ❖ Belastende Dinge und Menschen aussortieren
- ❖ Medikamente einnehmen
- ❖ Selbst-/ Humor an den Tag legen
- ❖ Grenzen mitteilen, „Nein“ sagen
- ❖ Weinen
- ❖ In ein Kissen schreien
- ❖ Akzeptanz der Gefühle und Situation
- ❖ Wutbälle nutzen
- ❖ Mit sich geduldig sein
- ❖ Darauf schauen, was man schon alles geschafft hat und nicht, was man noch schaffen „muss“