

Arbeitsblatt 20

Ressourcen-Koffer zur Ersten Hilfe

Bitte tragen Sie alle Ihre persönlichen Notfallressourcen ein.

Spannung abregieren	Gummiband, Lavendel, Chilischote, kaltes Wasser ins Gesicht, Igelball, ...
Körper	Handschmeichler, Wärmflasche, Kirschkernelkissen, Massage, ...
Ablenkung	Kreuzwörterrätsel, Puzzle, malen, basteln, Fotos, Smartphone, ...
Bewegung	Spazieren, Gymnastikübung, Radfahren, ...
Entspannung	PMR, Atemübung, Imaginationsübungen, Meditation, Achtsamkeitsübung, ...
Genussvolle Tätigkeiten	Musik, Baden, Fotografieren, Kerzen anzünden, Stück Schokolade essen, ...
Kontakte	Telefonnummern von Freunden, Angehörigen, Ärzten, Therapeuten, Beratungsstellen, ...
Sonstiges	To-Do-Liste reduzieren, Medikamente, ...

In den Notfallkoffer gehören davon diejenigen, die am besten und zuverlässig wirken. Vielleicht auch in einer bestimmten Reihenfolge:

1. _____ 3. _____

2. _____ 4. _____