

Skills	Ausprobiert?		Hilfreich?	Meine Notiz
	Ja	Nein		
Aktiv werden				
Puzzles			☆☆☆☆☆	
Computerspiele			☆☆☆☆☆	
Lesen			☆☆☆☆☆	
Musik machen, Singen			☆☆☆☆☆	
Sport (Joggen, schwimmen, tanzen, Krafttraining, Radfahren, reiten, ...)			☆☆☆☆☆	
Bügeln			☆☆☆☆☆	
Tagebuch schreiben			☆☆☆☆☆	
Etwas reparieren			☆☆☆☆☆	
Vergnügungspark, Kino, Theater			☆☆☆☆☆	
Zeit für sich selbst planen			☆☆☆☆☆	
Basteln			☆☆☆☆☆	
Malen, Mandala			☆☆☆☆☆	
Auswendig lernen			☆☆☆☆☆	
Aufräumen, Dekorieren			☆☆☆☆☆	
Putzen			☆☆☆☆☆	
Renovieren, Einrichtung umstellen			☆☆☆☆☆	
Kochen			☆☆☆☆☆	
Mit dem Haustier spielen			☆☆☆☆☆	
Gartenarbeit			☆☆☆☆☆	
Holz hacken			☆☆☆☆☆	

Softskills				
Freund/in besuchen oder anrufen			☆☆☆☆☆	
Briefe schreiben			☆☆☆☆☆	
Jemanden ein Geschenk machen			☆☆☆☆☆	
Vokabeln abfragen			☆☆☆☆☆	
Gesellschaftsspiele			☆☆☆☆☆	
E-Mail schreiben			☆☆☆☆☆	
Chatten			☆☆☆☆☆	
Zusammen essen			☆☆☆☆☆	
Kuchen backen oder kochen			☆☆☆☆☆	
Zuhören			☆☆☆☆☆	
Ermutigen			☆☆☆☆☆	
Zusammen Sport machen, spazieren			☆☆☆☆☆	
Emotionsregulation				
Lesen			☆☆☆☆☆	
Mit Witzen aufmuntern			☆☆☆☆☆	
Sich etwas Gutes tun (leckeres Getränk, warmes Bad, schlafen, ...)			☆☆☆☆☆	
Kitschfilm schauen			☆☆☆☆☆	
Handtuch knoten und auf das Bett hauen			☆☆☆☆☆	
Altes Laken zerreißen			☆☆☆☆☆	
Lachen üben			☆☆☆☆☆	
Gefühlsprotokoll			☆☆☆☆☆	
Entgegengesetzt handeln			☆☆☆☆☆	
Gedankenstop			☆☆☆☆☆	

Gedanken Flic-Flac				
Stadt-Land-Fluss			☆☆☆☆☆	
In 7-er Schritten rückwärts zählen			☆☆☆☆☆	
Texte in andere Sprachen übersetzen			☆☆☆☆☆	
Mathematikaufgaben			☆☆☆☆☆	
Kreuzworträtsel			☆☆☆☆☆	
Jonglieren			☆☆☆☆☆	
Mit Bauklötzchen etwas bauen			☆☆☆☆☆	
Zauberwürfel lösen			☆☆☆☆☆	
Bild auf dem Computer malen			☆☆☆☆☆	
Sinnesbezogene Skills: Sehen				
Postkarten			☆☆☆☆☆	
Lavalampe			☆☆☆☆☆	
Ins Museum gehen			☆☆☆☆☆	
Aquarium			☆☆☆☆☆	
Fotografieren			☆☆☆☆☆	
Fotos von schönen Erlebnissen ansehen			☆☆☆☆☆	
Wolken ziehen sehen			☆☆☆☆☆	
Zoo			☆☆☆☆☆	
Malen oder zeichnen			☆☆☆☆☆	
Waschmaschine in Bewegung			☆☆☆☆☆	
Schneekugel			☆☆☆☆☆	
Sinnesbezogene Skills: Hören				
Vogelgezwitscher			☆☆☆☆☆	

Lieblingsmusik			☆☆☆☆☆	
Lifekonzert			☆☆☆☆☆	
Musik machen			☆☆☆☆☆	
Wellenrauschen			☆☆☆☆☆	
Trommeln			☆☆☆☆☆	
Regentropfen			☆☆☆☆☆	
Hörspiel			☆☆☆☆☆	
Popcorn in einem Topf mit Deckel machen			☆☆☆☆☆	
Sinnesbezogene Skills: Riechen				
Lieblingsparfum			☆☆☆☆☆	
Frisch gemähtes Gras			☆☆☆☆☆	
Blumen			☆☆☆☆☆	
Essen			☆☆☆☆☆	
Frisch bezogenes Bett			☆☆☆☆☆	
Neue Kleidung anziehen			☆☆☆☆☆	
Ätherische Öle			☆☆☆☆☆	
Räucherstäbchen			☆☆☆☆☆	
Seife			☆☆☆☆☆	
Knoblauch			☆☆☆☆☆	
Sinnesbezogene Skills: Schmecken				
Frische Kräuter			☆☆☆☆☆	
Scharfe / Saure Bonbons			☆☆☆☆☆	
Schokolade			☆☆☆☆☆	
Kümmel			☆☆☆☆☆	

Japanisches Heilpflanzenöl			☆☆☆☆☆	
Anis			☆☆☆☆☆	
Teesorten ausprobieren			☆☆☆☆☆	
Harzer Käse			☆☆☆☆☆	
Brausetablette			☆☆☆☆☆	
Sinnesbezogene Skills: Fühlen				
Haustier			☆☆☆☆☆	
Kuscheldecke			☆☆☆☆☆	
Weiche oder harte Bürste			☆☆☆☆☆	
Barfuß laufen			☆☆☆☆☆	
Mit Steinen im Schuh laufen			☆☆☆☆☆	
Wärmflasche			☆☆☆☆☆	
Igelball			☆☆☆☆☆	
Vogelfeder			☆☆☆☆☆	
Sich abklopfen			☆☆☆☆☆	
Stofftier			☆☆☆☆☆	
Entspannung				
Baden			☆☆☆☆☆	
Massage			☆☆☆☆☆	
Pause machen, Tee trinken			☆☆☆☆☆	
Schlafen			☆☆☆☆☆	
Lesen			☆☆☆☆☆	
Hörspiel			☆☆☆☆☆	
Fußbad			☆☆☆☆☆	

Augenblick verändern				
Phantasiereise			☆☆☆☆☆	
„sicherer Ort“			☆☆☆☆☆	
Schöne Erinnerungen			☆☆☆☆☆	

Ergänzende Skills und Übungen