

# **Alle Ideen auf einen Blick!**

- 1. Probier das Spiel »Gute Dinge passieren«**
- 2. Sei ganz langsam unterwegs**
- 3. Veranstalte deine eigene »Tea Time«**
- 4. Mal ein Mandala aus**
- 5. Krön deine Lieblings-Wohlfühl-Klamotten für zu Hause**
- 6. Entspann deine Hände**
- 7. Sortier eine Schublade aus**
- 8. Finde den schönsten Platz in der Natur**
- 9. Genieß dein Lieblingsessen in vollen Zügen**
- 10. Adoptier eine Pflanze**
- 11. Atme zusammen mit deinem Kuscheltier**
- 12. Erinnere dich an alles, was du gut kannst**
- 13. Mach den »Wasserfall«**
- 14. Lies eine schöne Geschichte**
- 15. Macht euch gegenseitig Komplimente**
- 16. Bastle dir ein Lavendelsäckchen für deinen Nachttisch**

- 17. Tu etwas, ohne ein Ziel dabei zu haben**
- 18. Veranstalte einen Massage-Nachmittag**
- 19. Finde die schönste Art, morgens wach zu werden**
- 20. Frag jemanden, ob er dir hilft**
- 21. Richte dir in deinem Zimmer eine Kuschelecke ein**
- 22. Biete jemandem deine Hilfe an**
- 23. Stell dir eine Entspannungs-Playlist zusammen**
- 24. Finde dein Einschlafritual**
- 25. Hol dir Entspannungstipps**
- 26. Mach eine Fantasiereise**
- 27. Häng ein besonders schönes Bild in deinem Zimmer auf**
- 28. Bastle ein Teamplakat**
- 29. Finde deinen Lieblingsduft**
- 30. Schreib auf, was dir Spaß macht**
- 31. Schreib auf, was dir keinen Spaß macht – und wie du es aufpeppen kannst**
- 32. Kuschle dich mitten am Tag für zehn Minuten in dein Bett**
- 33. Such dir ein Entspannungssymbol**

34. Erzähl jemandem, wie es dir geht
35. Entspann deine Füße
36. Schau dir den Sonnenaufgang oder den Sonnenuntergang an
37. Überleg, ob du gerne ein Haustier hättest
38. Probier Tagebuchschreiben aus
39. Finde die schönsten Geräusche
40. Lerne dein Lieblingsessen zu kochen
41. Denk an deine schönste Erinnerung
42. Veranstatte einen Urlaubstag zu Hause
43. Atme langsam und tief, wenn du aufgeregt bist
44. Probier die »Kindhaltung« aus
45. Finde deine Lieblingsparkbank
46. Sieh ganz genau hin
47. Überleg dir ein Pausenritual
48. Probier aus, wie lange eine Minute dauert
49. Lerne häkeln oder stricken
50. Schreib deine eigenen Mutmacher-Kärtchen