

# **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.** Veranstalte einen Urlaubstag zu Hause
- 43.** Atme langsam und tief, wenn du aufgereggt 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