



## *Impulse für deine innere Balance*

- Gefühle wahr nehmen, annehmen und raus lassen - Laut schimpfen und sich Luft machen ist auch für Eltern erlaubt (natürlich ohne jmd. anderem zu schaden)
- Yoga
- EFT (Emotional Freedom Techniques)
- Bewusstes Atmen/ Atemtechniken anwenden
- Gesicht oder anderes Körperteil massieren
- Mit jemandem reden/telefonieren der dir gut tut
- Ein Gespräch mit dem Partner/Partnerin
- Spazieren gehen
- Etwas nähen
- Etwas inspirierendes lesen
- Achtsames Tee trinken
- Erde deine Füße auf dem Boden
- Lege dich auf den Boden, atme 5x tief ein und aus
- Wasche deine Hände achtsam mit warmem Wasser
- Zähle 5 Dinge auf die du schön findest
- Höre einen Lieblingssong
- Tanze
- Öffne das Fenster und atme frische Luft
- Wasche dein Gesicht mit kühlem Wasser
- Trinke ganz bewusst ein Glas Wasser
- Sport
- Lieblingsduft genießen
- Laut singen
- Dich selbst umarmen
- Meditieren/ Phantasiereise / Autogenes Training
- Duschen/Baden
- Aufräumen/ Putzen/ Backen/ Kochen
- Schokolade essen
- Malen
- Gedanken aufschreiben/ Sprachnotiz sprechen - alles darf raus