

Fällt dir auch so langsam die Decke auf den Kopf?

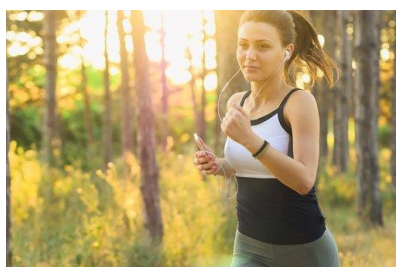


Dann versuche es doch einfach mal mit folgenden Aktionen, um dich wieder ins Gleichgewicht zu bringen und wieder durchzuatmen.

1. **Eine Liste erstellen, mit Dingen, die dir gut tun und dann diese Dinge in die Tat umsetzen,** z.B. einen Kräutergarten anpflanzen. Google doch mal danach. Das geht in jeglichen Größen. Oder einen Kinoabend zu Hause organisieren mit einem guten Film, Popcorn, Nachos und das Licht wird gedimmt. Burgen in deiner Umgebung finden... Lass deiner Fantasie freien Lauf.



2. **Eine Playlist erstellen mit Songs, die dich fröhlich stimmen, gute Laune machen**



3. **Etwas Gutes für jemanden anderen tun**, alles im Rahmen der Möglichkeiten: Eltern Hilfe anbieten, Nachbarn mit Abstand.... Etwas Gutes zu tun, fühlt sich auch gut an.
4. **Ein Glückstagebuch führen**: Dort kommen z.B. Fotos hinein, die du machst, Blumen, die Sonne..., in schriftlicher Form Lob der Eltern, leckeres Essen, Witze der Freundin/Freund...u.s.w., Sprüche, Zitate.....(eine Schatzkiste zu basteln wäre dazu eine Alternative).
5. **Ein „Mood-Glas“ mit Herzchen**: Nimm einfach ein größeres Glas mit Deckel, verziere es, schneide Herzchen so groß aus, dass du noch etwas darauf schreiben kannst und dann schreibst du dort einen Monat lang deine guten Stimmungen auf mit Datum z.B.: 01. März: Happy, 02. März relaxed....happy, relaxed, positiv aufgeregt, voller Ideen, okay, gestresst, ausgeglichen, fröhlich, kreativ,
6. **5 Minuten am Tag Pipi-Langstrumpf-Zeit**: hüpf, tobe, springe und mache 5 Minuten lang Quatsch, so wie du es magst.



Liebe Grüße, genießt die kleinen Dinge im Leben und viel Spaß mit den Aktionen.

Gaby Wichmann

(Schulsozialarbeiterin Pestalozzi-Gymnasium)