

## Alleine sein aushalten

- sich einen Wohlfühlort in der Wohnung einrichten und gestalten
- in die Selbsthilfegruppe gehen/ um ein zusätzliches Treffen fragen
- das soziale Netz ausweiten -> Zusatztermine mit jemandem ausmachen und positive Verbindungen schaffen, die nicht überfordern
- ein neues Rezept ausprobieren und etwas backen/kochen
- überlegen, wie man einer anderen Person eine Freude machen könnte
- irgendwo ans Wasser gehen und das Wasser beobachten
- sich die Finger/Zehennägel lackieren
- die Wohnung putzen und Musik dabei hören
- sich einen Tages-, Wochenplan schreiben
- ausmisten
- jemanden anrufen
- das, was einen beschäftigt, kreativ ausdrücken: malen, schreiben, tanzen, Musik machen,...
- etwas planen: z.B. Urlaub, Wanderung, Kochabend mit Freunden, ...
- etwas tun, was man oft mit vertrauten Personen tut, die gerade nicht da sein können; z.B. die Pizza bestellen, die man sonst immer mit der besten Freundin bestellt
- das tun, was die Person gerne tut, die man vermisst um sich ihr nahe zu fühlen. Z.B. nahestehende Person geht gerne in Zoos-> sich einen Zoo oder Tiergarten raussuchen und hingehen
- Sprachnachrichten von Lieblingsmenschen anhören
- Blumen pflücken
- Atemübung, z.B.: Ein, zwei tiefe Atemzüge am geöffneten Fenster
- Spaziergang an der frischen Luft mit Gegenwartsverankerung: Was sehe ich, was höre ich (Vögel, Sirenen, Motorengeräusche), was rieche ich (geschnittenes Gras, Wald, Odelgeruch), was schmecke ich (salzige Luft), was spüre ich (den Wind/die Temperatur auf der Haut)
- In die Natur gehen: Zügiger Spaziergang, Nordic Walking, Seil hüpfen, Fahrrad fahren, sich mit jemandem zum Spaziergehen verabreden, der/die auch schweigend mitgehen kann, wandern,...
- Sich vor einen Baum stellen und ihn betrachten (Was sehe ich – breit/knorrig, Was höre ich – der Wind streicht durch die Blätter und erzeugt ein Rascheln, Was rieche ich – am Stamm schnuppern, Was schmecke ich – Wenn ich den Baum kenne, z.B. Weißdorn, ein Blatt im Mund schmecken, oder von der Buche eine Buchecker, Was spüre ich – wie fühlt sich der Stamm an);
- Ein Spaziergang am Morgen – Den gleichen Weg am Abend gegangen – Gibt es da einen Unterschied?
- Im Schwimmbad oder im Baggersee eine Runde schwimmen gehen, oder nur mit den Füßen hinein gehen
- Am Lieblings-Parfüm oder Ätherischen Öl riechen (z.B. Bergamotte, Minze oder Waldduft)
- Eine Tasse Tee machen und trinken (achtsam die einzelnen Schritte wahrnehmen)
- Barfuß auf einer Wiese laufen, auf einem weichen Knet- oder Igelball rollen
- Mir mit einem weichen Knetball die Handknöcheln massieren, die Unterarme, die Oberarme; mit einem Igelball; mit einer Holzkugel
- Mir meine Haare kämmen oder bürsten
- Kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen, über die Unterarme, ins Gesicht
- Ein warmes Fußbad mit Kräutern oder ätherischen Ölen (z.B. Orange oder Thymian)
- Ein warmes Bad in der Badewanne mit dem Lieblingsduft, mit einer Kerze am Wannenrand, mit Lieblingsmusik, mit einem Hörspiel oder warm/kalt duschen
- Eine CD mit angenehmer Musik oder einem Hörspiel oder vorgelesenem Buch anhören;

- Sich selbst ein Handpeeling machen (z.B. mit Sonnenblumenöl und Zucker und ein paar Tropfen von einem ätherischen Öl) und dies am besten über einer Schüssel oder einem Handtuch auf dem Schoß liegend in die Hände verreiben, den aufsteigenden Duft wahrnehmen, wie fühlt sich der krümelige Zucker auf meiner Haut an, einwirken lassen, durchatmen, abreiben, kurz unter Wasser abspülen – Wie fühlen sich meine Hände jetzt an? Wie fühlt sich die Haut an? Wie riechen meine Hände? Wie geht es mir jetzt?
- Ein Bonbon lutschen (z.B. Zitrone-Ingwer (scharf), Waldfrüchte, Sanddorn-Orange (säuerlich))
- Malen - „Einfach“ malen ohne Anspruch auf Korrektheit.
- Malen nach Zahlen
- Musik machen. Singen? (Jeder Mensch kann singen 😊) Flöte? Auf den Tisch trommeln zu einem Lied. Mit zwei Löffeln klappern. Ein Lied pfeifen
- Ein Buch lesen. Eine Kurzgeschichte
- Ein Puzzle legen
- Ein Fotoalbum anschauen oder alte Videos
- Handarbeiten (schneidern, häkeln, stricken, sticken, nähen, Seife herstellen, häkeln...)
- Etwas basteln (z.B. mit Klopapier- oder Küchenpapierrollen)
- Einen Brief schreiben
- Tagebuch schreiben
- Tiere. Habe ich ein eigenes Tier? Ganz bewusst Zeit mit dem Tier verbringen. Beziehung pflegen. Kuscheln, das Tier streicheln, dem Tier etwas Neues beibringen
- Kann ich für andere ihren Hund Gassi führen? (z.B. über die Nachbarschaftshilfe); Eine Reitbeteiligung, d.h. ich beteilige mich mit einem kleinen Geldbetrag oder meiner Arbeit am Pferd und evtl. Stalldienst; Hilfe in einem Tierheim;
- Pflanzen. Meine Zimmerpflanzen wahrnehmen. Sie vorsichtig mit einem feuchten Tuch vom Staub befreien. Im Garten. Was wächst denn da? Was blüht gerade? Pflanzen gießen, neue Pflanzen säen
- Bücher kaufen
- Kochbücher stöbern
- Unkraut zupfen
- Bügeln
- Filme/ Serien anschauen
- Nachbarsgarten? Älteres Ehepaar? Brauchen die vielleicht Hilfe im Garten?
- Mich mit jemandem in einem Café / Eisdielen treffen

Ich wünsche Dir eine gute Zeit mit Dir.