

## Ideen zum Thema Entspannung bzw. Anspannung senken

- einer Leidenschaft von sich nachgehen
- Videos anschauen von etwas, für das man sich begeistert (z.B. außergewöhnliche Tierfreundschaften, Raubkatzen, ...)
- auf eine Reise warten und sie planen
- Sport machen/ neue Sportart ausprobieren
- sich um den eigenen Garten/ Pflanzen kümmern
- sich einen Kochkurs suchen oder einen Kurs von etwas, das einen interessiert
- sich eine Auszeit nehmen, gegebenenfalls sich krankschreiben lassen
- Vögel/ Tiere beobachten
- sich mit einem Thema näher auseinandersetzen und sich einarbeiten-> eine neue Leidenschaft für etwas aufbauen
- Zeit mit Tieren verbringen (Hunde, Pferde, Tier vom Nachbarn ausführen, ehrenamtliche Arbeit mit Tieren, ...)
- Tiere und Achtsamkeit: die Atmung des Tieres spüren und über längere Zeit beobachten
- bewusstes Spaziergehen: Füße abrollen, Vögel hören,...
- malen (z.B. auf Leinwand sprayen)
- bewusst kochen und essen (ohne Handy essen)
- im Alltag auf die eigenen Bedürfnisse achten: z.B. wann und wo mache ich wie meine Pause, wie will ich mein Wochenende wirklich verbringen,...
- Grenzen setzen
- sich auf die eigene Atmung konzentrieren
- sich Hilfe holen
- sich professionelle Hilfe organisieren, evtl. auch stationärer Klinikaufenthalt
- Dinge bewusst tun: kochen, bewusst essen, bewusst Bedürfnisse wahrnehmen, bewusst spazieren gehen, ...
- sich erlauben, Spaß zu haben und sich erlauben sich fallen zu lassen
- schwimmen gehen/ sich im Wasser treiben lassen/ Füße ins Wasser
- sich klar machen, dass man weder besser noch schlechter als andere Menschen ist und dass man so okay ist, wie man ist
- regelmäßig schreiben, z.B. Tagebuch
- Arzttermine wahrnehmen, auch ganzheitliche ÄrztInnen aufsuchen
- regelmäßiges Yoga oder ähnliches
- pflanzliche Medikamente
- Musik machen/ ein Instrument lernen
- sich massieren lassen