

WIE GEHT'S MIR?



Zielsetzung:

In diesem Balance-Tipp geht es um das Wahrnehmen der eigenen Gedanken und Gefühlswelt.



So geht's:

Schritt 1: Suche dir einen gemütlichen Platz, an dem du dich entspannen kannst.

Schritt 2: Setze/ lege dich hin und schliesse die Augen.

Schritt 3: Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Atme langsam durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Fühle, wie sich dein Bauch hebt und senkt.

Schritt 4: Überlege dir, wie du dich heute fühlst und stelle dir Fragen zu deinem Wohlbefinden. Zum Beispiel:

- Wie geht es mir heute?
- Was fühle ich gerade?
- Bin ich glücklich, traurig, aufgeregt oder wütend?

Versuche Worte für deine Gefühle zu finden. Es gibt keine falschen Antworten! Denke daran, dass es in Ordnung ist, verschiedene Gefühle zu haben.

Sei nett zu dir selbst, egal wie du dich fühlst.

Varianten:

- Wenn du möchtest, kannst du deine Gefühle teilen. Sprich mit jemandem, dem du vertraust, über das, was du fühlst.
- Schreibe in dein Tagebuch, um deine Gedanken und Gefühle auszudrücken oder male ein Bild zu deinen Gefühlen

Sozialform: einzeln

Ort: Ruhiger Ort (Schulzimmer, Turnhalle, Pausenplatz, draussen in der Natur, ...)

