



## Mal kurz checken?!



- Ich schlieÙe möglichst die Augen, ...
- atme zwei mal tief durch die Nase ein und ...
- laaaaangsam durch den Mund wieder aus.

Wie geht's mir gerade? Ich bin ...

o schlapp o unsicher o hilflos o allein o traurig o wütend o nachdenklich o müde o schläfrig  
 o erschrocken o geschockt o panisch o überrascht o erstaunt o einsam o bedrückt o mutlos  
 o unglücklich o niedergeschlagen o aggressiv o besorgt o nervös o erstarrt o enttäuscht  
 o panisch o gelähmt o beleidigt o gelangweilt o genervt o angespannt o gestresst  
 o beengt o gehemmt o unter Druck o erschöpft o angeekelt o ausgelaugt o elend o krank  
 o verwirrt o irritiert o durcheinander o ärgerlich o ängstlich o unzufrieden o geladen  
 oder was sonst: O \_\_\_\_\_ O \_\_\_\_\_ O \_\_\_\_\_

Was ist los? Ist etwas passiert? Was genau?

---



---



---



---

Was fehlt mir gerade? Was brauche ich? Ich möchte ...

o mich bewegen o spielen o feiern o mich ausruhen o allein sein o runterkommen  
 o etwas ausprobieren o lernen o kreativ sein o etwas/jemanden besser verstehen  
 o dass mir jemand zuhört o dabei sein o mitmachen o dass jemand für mich da ist  
 o dass mir jemand hilft o dass ich sicher bin o beschützt sein o unterstützt werden  
 o mich auf etwas/jemand verlassen können o dass das gemacht wird was ich möchte  
 o so sein wie ich bin o machen was ich möchte o mitentscheiden o gefragt werden  
 o mitwirken o eine Beitrag leisten o aktiv sein o mich einbringen o verantwortlich sein  
 o verstehen um was es geht o Orientierung haben o dass es ehrlich zugeht o vertrauen können  
 o jemandem nahe sein o akzeptiert werden o respektiert werden o wertgeschätzt werden  
 oder was sonst: O \_\_\_\_\_ O \_\_\_\_\_ O \_\_\_\_\_



Was kann ich selbst dafür tun? Was können andere für mich tun?

Wen kann ich jetzt um was genau bitten?

---



---



---

nochmal checken: Augen schließen, tief einatmen, laaaaangsam ausatmen:

Wie geht es mir jetzt?



Ich bin ... o froh o erleichtert o zuversichtlich o ruhig o frei  
 o zufrieden o entspannt o sicher o frisch o locker o leicht  
 o glücklich o stark o stolz o berührt o bewegt o erstaunt o neugierig o dankbar  
 o beruhigt o lebendig o stabil o gelassen o freudig o ermutigt o befreit  
 oder was sonst: O \_\_\_\_\_ O \_\_\_\_\_ O \_\_\_\_\_



Ist da noch etwas unangenehmes zu spüren? Einfach wiederholen 😊

