

006 Zahlen-Kompott

Benötigte Materialien und Vorbereitung

Für diese Technik benötigst du kein Material. Sie lässt sich überall durchführen, ist total unauffällig und kann in ihrer Schwierigkeit unglaublich erhöht werden. Die Wirkung nutzt sich nur wenig ab, deshalb ist es eine sehr beliebte Übung.

Anwendung und Beschreibung

Überlege dir irgendeine Zahl zwischen 47 und 63. Beginne nun rückwärts in 3er-Schritten runter zu zählen. Natürlich kannst du auch 4er-, 7er- oder 9er-Schritte nehmen. Sagen wir, du hast dich für die 54 entschieden, dann zählst du: 54 – 51 – 48 – 45 usw.

Profis beginnen bei wirklich großen Zahlen, z.B. 2841, und zählen blitzschnell in 7er-Schritten rückwärts Richtung Null.

004 Flutsch-Finger

Benötigte Materialien und Vorbereitung

Für diese Technik benötigst du eine Handcreme. Du kannst den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem du dir eine Handcreme mit einem hohen Fettanteil aussuchst. Profis verwenden hier Vaseline oder Melkfett.

Anwendung und Beschreibung

Nimm eine Fingerkuppe voll Handcreme und schmiere sie in eine Handinnenfläche, lege die zweite Hand hinein, als ob du klatschen wolltest und beginne kreisförmige Bewegungen zu machen. Starte mit kleinen Kreisen und langsam, gleichmäßigen Bewegungen. Werde langsam schneller und achte darauf, dass die beiden Handinnenflächen vollständig in Kontakt bleiben. Du kannst das Tempo und den Druck variieren, ganz nach deinen Bedürfnissen. Schon nach kurzer Zeit wirst du die wohlige Wärme in deinen Händen spüren, die langsam hoch in die Arme steigt.

003 Kau-Flash

Benötigte Materialien und Vorbereitung

Für diese Technik benötigst du einen kräftigen Menthol-, Minz- oder Eukalyptus-Kaugummi. Im Supermarkt findest du sie meist in der Nähe der Kasse und du erkennst sie häufig an Worten wie »strong«, »extra« oder sogar »extra strong«.

Anwendung und Beschreibung

Wenn du merkst, dass du diese Fertigkeit benötigst, taste dich langsam an die richtige Dosis ran und nimm beim ersten Mal bloß einen Kaugummi. Wenn es dir möglich ist, schließe die Augen und atme kräftig durch die Nase ein und aus. Mit der Zeit wird sich der Effekt abnutzen und du musst mehr Kaugummi nehmen, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Sei daher sparsam im Umgang mit dieser lässigen Fertigkeit.

002 Muschel-Musik

Benötigte Materialien und Vorbereitung

Für diese Technik brauchst du eine Muschel – je größer die Muschel, desto lauter der Sound. Solltest du keine Muschel zur Hand haben, kannst du alternativ auch eine große Tasse nehmen.

Anwendung und Beschreibung

Halte die Muschel mit der geöffneten Seite an dein Ohr. Je besser die Muschelöffnung dein Ohr umschließt, desto klarer wird das Rauschen. Achte darauf, wie der Ton sich verändert – je nachdem, wie du die Muschel hältst.

Tipp: In einer ruhigen Umgebung lässt sich diese Übung am besten durchführen.

009 Zitronen-Pressse

Benötigte Materialien und Vorbereitung

Für diese Technik benötigst du entweder frischen Zitronensaft oder fertig gepressten Saft aus dem Supermarkt. Häufig wird auch ein Konzentrat verkauft, z.B. in kleinen gelben Plastikflaschen, die wie eine Zitrone geformt sind.

Anwendung und Beschreibung

Die Anwendung ist denkbar einfach und will trotzdem gut dosiert sein. Versuche diese Fertigkeit unbedingt in einer entspannten Situation, bevor du sie unter Stress anwendest.

Tropfe dir ein bis zwei Tropfen Zitronensaft in den Mund und lasse dir das Feuerwerk auf der Zunge zergehen. Natürlich kannst du auch eine Zitrone vierteln und einfach reinbeißen. Für unterwegs oder auf dem Schulklo ist Zitronensaft aber besser.

Sollten mehrere Tropfen Zitronensaft keine Wirkung bei dir haben, probiere lieber eine andere Fertigkeit aus und danke daran: Nicht jede Fertigkeit ist für jede Person geeignet.

022 Fuß-Wippe

Benötigte Materialien und Vorbereitung

Für diese Technik benötigst du keine Hilfsmittel. Du kannst sie barfuß genauso wie in Badeschlappen oder Turnschuhen machen. Schuhe mit Absätzen sind eher unpraktisch. Faustformel: Je mehr Fläche deiner Fußsohle den Boden berührt, desto wirkungsvoller ist diese Fertigkeit.

Anwendung und Beschreibung

Stelle dich an irgendeine Stelle, am besten an eine ruhige Stelle, an der du beim Üben nicht abgelenkt wirst. Räume mit Fußbodenheizung sind beim Barfußtraining ziemlich nett, jedoch keine Bedingung. Pass einfach auf, dass dir nicht kalt ist.

Setze möglichst gerade und aufrecht und beginne nun langsam, in kleinen Bewegungen, deinen Oberkörper nach vorne und hinten zu verlagern. Während dein Körper eine gerade Linie bleibt, spürst du, wie sich das Gewicht in deinen Füßen verlagert. Wenn du dich nach vorne neigst, kannst du fühlen, wie dein Gewicht sich auf deine Zehen verlagert. Was passiert, wenn du dich nach hinten neigst? Spüre, wie die Gewichtsverteilung sich beim Wechseln verhält. Finde die Stelle, an der das Gewicht genau in der Mitte liegt. Gib diese Haltung auf und versuche, diese Stellung immer wieder zu finden.

030 Der eiserne Arm

Benötigte Materialien und Vorbereitung

Für diese Technik benötigst du keine zusätzlichen Materialien oder Hilfsmittel. Du kannst sie überall anwenden und sie ist – richtig ausgeführt – absolut unauffällig und leicht zu erlernen.

Anwendung und Beschreibung

Du kannst diese Fertigkeit im Stehen, Sitzen, Liegen oder auch im Gehen ausprobieren. Suche dir zuerst eine Seite aus. Bewege deine einzelnen Finger und spüre, wie leicht sich deine Finger hin und her bewegen. Nun beuge und strecke dein Handgelenk und fühle, wie wenig Mühe dir das bereitet. Als nächstes halte deinen Unterarm im 90°-Winkel neben deinen Körper und drehe nur deine Hand, mal zeigt die Handinnenfläche nach oben, und dann wieder nach unten. Jetzt wirf einen Blick auf dein Ellbogengelenk, beuge und strecke es. Zum Schluss spüre dein Schultergelenk, indem du den Arm wie einen Flügelschlag auf und ab bewegst.

Nun stell dir vor, dein Arm wäre hart wie Eisen, und spanne alle Muskeln, die du eben bewegt hast, richtig fest an. Halte die Spannung einige Sekunden, zähle dabei gerne in Gedanken langsam bis 5. Wenn du jetzt blitzartig die Spannung wegnimmst und dir vorstellst, dass dein Arm federleicht wäre, kannst du spüren, wie angenehm und wohligh warm sich das Gefühl in deinem Arm ausbreitet.

Fortgeschrittene dieser Übung können jeden Muskel im Körper mit dieser Technik spüren.

036 Murrel-Ballett

Benötigte Materialien und Vorbereitung

Für diese Technik benötigst du einige Glasmurmeln. Alternativ kannst du natürlich auch kleine Steine benutzen, z.B. Kieselsteine.

Anwendung und Beschreibung

Verstreue sehr wenige (3–5) Murmeln auf dem Boden deines Zimmers. Wenn du einen sehr glatten Boden im Zimmer hast, kann es sinnvoll sein, zuerst ein großes Handtuch unterzulegen, damit die Murmeln nicht durch die Gegend rollen. Nun ziehe deine Schuhe und Socken aus und gehe langsam und bedächtig über die Murmeln, während du dich sicher an einem Schrankgriff oder einer Türklinke festhältst. Spüre die Murmeln unter deinen Füßen. Lege am Anfang nicht zu viel Gewicht auf den Fuß, der auf den Murmeln steht, so kannst du den Druck besser dosieren.

Echte Murrel-Ballerinas lassen immer einen Fuß sicher auf dem Boden, während der andere Fuß auf einer oder zwei Murmeln steht.

Hinweis: Auf mehreren Murmeln mit beiden Füßen zu stehen ist gefährlich, weil du das Gleichgewicht verlieren kannst. Halte dich immer sicher an etwas fest und nimm nur wenige Murmeln. Ein Fuß sollte immer sicher auf dem Boden stehen. Wenn du dir unsicher bist, wähle eine andere Übung.

056 Auf den Spuren des Tigers

Benötigte Materialien und Vorbereitung
Für diese Technik benötigst du Tiger-Balsam. Du erhältst ihn in der Apotheke oder auch in einem Drogeriemarkt.

Anwendung und Beschreibung

Du solltest jetzt eine kleine Dose Tiger-Balsam vor dir haben. Wenn du noch gar keine Erfahrungen damit gesammelt hast, probiere zuerst etwas Tiger-Balsam an einer kleinen Fläche deiner Haut aus. Warte ca. 10 Minuten und schaue, ob du Tiger-Balsam gut verträgst. Denke immer daran, dir, nachdem du den Balsam an den Fingern hastest, gut die Finger zu waschen und dir mit Tiger-Balsam an den Händen niemals ins Gesicht zu fassen. Sollte es dir doch mal passieren, hole bitte Hilfe bei deinen Eltern oder Freunden. Nimm nun etwas Tiger-Balsam auf die Fingerspitze und verreihe es und massiere damit deinen Unterarm. Häufig bietet sich die Innenseite des Unterarms an. Du solltest nach kurzer Zeit merken, wie warm dein Unterarm wird. Wahrscheinlich wird die eingecremte Stelle etwas rot und beginnt zu kribbeln. Aber keine Sorge – das ist soweit völlig normal. Erfahrene Tiger-Jäger massieren sich gelegentlich die Brust mit Tiger-Balsam ein.

066 Brause-Explosion

Benötigte Materialien und Vorbereitung

Für diese Technik benötigst du Brausetabletten. Da gibt es viele verschiedene Sorten, von Multivitamin über Calcium bis Magnesium. Die meisten Einstieger starten mit Multivitamin-Brausetabletten. Für den Anfang bleibe in der Nähe eines Waschbeckens: Es könnte sein, dass die Brause-Explosion für dich zu stark ist und du die Brausetablette schnell wieder ausspucken willst.

Anwendung und Beschreibung

Für das allererste Mal solltest du nur eine halbe Tablette in den Mund legen. Ganz von alleine wird sich die Brause in deinem Mund auflösen und in einer Geschmacksexplosion münden. Faustformel: Je mehr Speichel du im Mund hast, desto stärker wird die Auswirkung der Brausetablette sein. Diese Fertigkeit ist sehr wirkungsvoll und sollte vor dem ersten Einsatz mindestens einmal geprobt worden sein.

Profs in Sachen Brause-Explosion trinken zu der Brausetablette gleichzeitig Wasser.

079 Stimmungs-Pflaster

Benötigte Materialien und Vorbereitung

Für diese Technik benötigst du ein Wärmepflaster. Du wirst feststellen, dass es verschiedene Wärmepflaster in unterschiedlichen Stärkegraden gibt. Du kannst sie sowohl in der Apotheke wie auch im Drogeriemarkt kaufen. Sehr starke Pflaster haben meist den Zusatz Chili-Extrakt. Zerschneide das Pflaster in zwei gleich große Quadrate.

Anwendung und Beschreibung

Klebe jeweils ein Pflaster-Quadrat unter jeden Fuß direkt mitten auf die Fußsohle. Da es einige Minuten dauert, bis du die Wirkung spürst, ziehe einfach deine Socken wieder an und achte dabei darauf, dass das Pflaster gerade am Fuß dranbleibt. Du kannst die Wirkung verstärken, indem du dir Schuhe anziehst und eine Runde ums Haus läufst.

Stimmungs-Pflaster-Profs machen mit den Pflastern an den Füßen einen kleinen Waldlauf.

082 Hubschrauber-Alarm

Benötigte Materialien und Vorbereitung

Für diese Technik benötigst du keine Hilfsmittel. Überall, wo Platz ist und du dich unbeobachtet fühlst, kannst du den Hubschrauber-Alarm gut machen.

Anwendung und Beschreibung

Beginne mit dem rechten Arm. Schwinde ihn vorwärts im Kreis, der Arm bleibt dabei gestreckt und die Bewegung findet nur im Schultergelenk statt. Wenn das gut klappt, starte damit deinen linken Arm rückwärts auf die gleiche Art und Weise zu drehen. Sobald du merkst, dass das auch gut klappt, kombiniere die beiden Bewegungen, den rechten Arm vorwärts und den linken Arm rückwärts zu drehen.

Hubschrauber-Alarm-Profs können die Schwingrichtung beider Arme wechseln.

086 Finger-Party

Benötigte Materialien und Vorbereitung

Für diese Technik benötigst du keine zusätzlichen Hilfsmittel. Deine Finger sollten nicht schmerzen und gut beweglich sein.

Anwendung und Beschreibung

Beginne mit der linken Hand. Der Daumen tippt der Reihe nach alle Finger an, wandert dabei vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger und wieder zurück bis zum Zeigefinger. Starte zuerst langsam und versuche, dein Tempo dann zu erhöhen. Das Gleiche probierst du nun mit der rechten Hand.

Beginne auch hier zuerst langsam und werde dann schneller. Im nächsten Schritt führe die Finger-Party-Übung mit beiden Händen gleichzeitig aus.

Echte Profis können diese Fertigkeit beidhändig asynchron durchführen.

083 Rufnummern-Mantra

Benötigte Materialien und Vorbereitung

Für diese Technik benötigst du eine Notrufnummer. Das kann die Telefonnummer eines guten Freundes, einer Freundin, der Eltern, der Psychologin, der Telefonseelsorge oder der Feuerwehr sein.

Anwendung und Beschreibung

Schreibe dir zuerst die Rufnummer auf und lies sie so häufig, dass du sie auswendig kannst. Sage folgenden Satz:

»Wenn es mir überhaupt nicht gut geht, kann ich dich anrufen.

Es ist gut, dass du für mich da bist: _____ (nun sage die Telefonnummer) «.

Sprich diesen Satz langsam und deutlich, vorwärts und rückwärts, wiederhole ihn zwanzigmal.

001 Duft-Attacke

Benötigte Materialien und Vorbereitung

Für diese Technik benötigst du ein Duftöl deiner Wahl. Wähle eines, dass du gerne riechen magst – vielleicht erinnert es dich an eine besondere Situation, an die du gerne zurückdenkst.

Alternativ kannst du bei der Duftattacke auch ein Parfüm verwenden, das dir besonders gut gefällt oder dich an einen lieben Menschen erinnert. Damit du diese Technik auch unterwegs anwenden kannst, brauchst du noch ein Papiertaschentuch und einen wiederverschließbaren Gefrierbeutel.

Anwendung und Beschreibung

Tropfe 3–5 Tropfen des Duftöls oder 1–2 Hübe des Parfüms auf das Papiertaschentuch und lege es in den Gefrierbeutel, den du anschließend gut verschließt.

Solltest du diese Fertigkeit benötigen, brauchst du den Beutel nur kurz zu öffnen und mit ausreichend Abstand (20–30 cm) durch die Nase einatmen. Es kann hilfreich sein, wenn du zur Verstärkung der Wirkung kurz die Augen beim Einatmen schließt.

Hinweis: Bevor du zum ersten Mal den Duft durch die Nase intensiv einatmest, solltest du vorsichtig am geöffneten Beutel schnuppern und mal schauen, wie es dir geht.

019 Ohne-Weiß

Benötigte Materialien und Vorbereitung

Für diese Technik benötigst du ein Blatt weißes DIN A4-Papier sowie einen Wachsmalstift. Buntstifte und Filzstifte sind grundsätzlich auch möglich, sind jedoch eher etwas für »Ohne-Weiß«-Profis.

Anwendung und Beschreibung

Nimm das Blatt Papier und lege es vor dich auf den Tisch. Manchmal kann es sinnvoll sein, eine Unterlage unter das Blatt zu legen, damit du später nicht den Tisch sauber machen musst. Mit Wachsmalstift malst du jetzt das Papier an und zwar so, dass kein Weiß mehr zu sehen ist. Solltest du feststellen, dass diese Fertigkeit noch zu schwer für dich ist, nimm ein kleineres Stück Papier. Je gleichmäßiger du es schaffst, die Farbe auf dem Papier zu verteilen, desto besser beherrscht du diese Fertigkeit.

Regenbogen

Schau nach oben und stell dir vor, du stehst oder sitzt unter einem Regenbogen aus Licht, der in allen Farben schimmert. Du siehst die blaue, die grüne, die rote, die orange, die gelbe Farbe sowie alle anderen Farben. Wenn es leichter für dich ist, kannst du auch die Augen schließen.

Lass nun den Regenbogen über dich hinüberfließen – er ist angenehm warm und du spürst, wie er dich angenehm auf deiner Haut kitzelt. Das ist vielleicht in etwa so, als wenn du in der Sonne stehst und die Sonnenstrahlen dich ganz angenehm durchfluten.

Lass jetzt den Regenbogen durch deinen Kopf in dich hineinfließen. Du spürst nun die angenehme Wärme überall in deinem Körper. Das Licht des Regenbogens fließt von deiner Kopfhaut bis in jeden einzelnen Finger und erst, wenn es an den Füßen angekommen ist, fließt es wieder aus dir heraus.

Erlaube jetzt dem Regenbogen, alles Schlechte und nicht so Schöne aus dir hinaus zu spülen. All das Negative verlässt zusammen mit dem Regenbogen an deinen Fußsohlen deinen Körper und kann dich von jetzt an nicht mehr stören.

Wann immer du dich schlecht fühlst, dusche dich wenige Minuten in diesem herrlich bunten Regenbogen und lasse ihn deine Sorgen und schlechten Gedanken wegspülen.

Tresor

Schließe die Augen und stell dir einen Tresor vor, z. B. so einen mit ganz dicken Wänden aus Stahl und mit einem großen Schloss. In diesem sicheren Tresor kannst du ab sofort alle belastenden Träume, Geschichten, Bilder, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Erinnerungen sicher lagern!

Verschließe deinen Tresor mit einer geheimen Zahlenkombination und gib diese an niemanden weiter! So kann niemand außer dir den Tresor öffnen!

Ist der Tresor ganz sicher? Du kannst den Tresor natürlich in deinen Gedanken noch verbessern, mit zusätzlichen Ketten, Schlössern, einer Alarmanlage usw.!

Jetzt verstecke den Tresor noch an einem geheimen Ort, den nur du oder du und die Person, der du vertraust, kennen. Was immer du an Negativem wegschließen möchtest, verpacke es gut in eine kleine Box. Verschließe die Box mit einem Band und beschrifte diese mit einem Stichwort. Öffne den Tresor mit der geheimen Zahlenkombination, lege die gefüllte Box in den Tresor und schließe dann den Tresor. Jetzt ist deine Box sicher und was darin ist, kann dir nichts mehr antun. Entferne dich langsam vom Tresor und lass ihn mit dem negativen Inhalt zurück.

Du kannst dir auch selbst einen Tresor basteln und deine belastenden Bilder, Gedanken usw. aufschreiben oder aufmalen und hineinlegen. Schau einfach, wie es für dich am besten passt.

Dein sicherer Ort

Hast du einen Ort, an dem du dich ganz sicher und geborgen fühlst? Wenn ja, wie sieht dieser Ort aus? Was kannst du dort sehen, spüren, schmecken, riechen, fühlen oder hören?

Wenn nein, wie könnte dein sicherer Ort aussehen? Es kann auch ein märchenhafter Ort sein. Welches Gefühl möchtest du an diesem Ort haben? Was kannst du an diesem sicheren Ort sehen, spüren, riechen, schmecken, fühlen oder hören?

Wenn du jetzt diesen sicheren Ort im Kopf hast, gibt es irgend etwas, was du noch verändern möchtest? Du kannst dir deinen sicheren Ort genauso gestalten, wie es für dich ganz richtig ist. Du kannst die Temperatur verändern, du kannst die Geräusche und Gerüche verändern ... verändere alles so, dass du sagen kannst: »Das ist mein perfekter sicherer Ort.«

Wenn dein sicherer Ort nun absolut perfekt ist, überlege dir eine Geste, welche dich immer wieder an diesen Ort erinnern soll. Tippe dir z. B. ein paar Mal an dein Handgelenk oder reibe dein Ohrfläppchen. Diese Geste solltest du von nun an immer machen, wenn du an deinen sicheren Ort denkst.

Nach ein paar Mal üben wirst du merken, dass, sobald du deine Geste machst, dein sicherer Ort direkt vor deinem inneren Auge auftaucht und du ganz ruhig und entspannt wirst. Nutze dies immer dann, wenn es dir nicht gut geht oder du Lust dazu hast. Wenn du magst, kannst du deinen sicheren Ort auch als Einschlafhilfe nutzen. Das Praktische an deinem sicheren Ort ist, dass du ihn immer dabei hast und keiner ihn dir wegnehmen kann.

Dein innerer Garten

Für diese Übung suche dir ein ruhiges Plätzchen und Sorge dafür, dass du eine Weile ungestört bist. Schließe die Augen. Stell dir vor, du hast ein kleines Fleckchen Erde ganz für dich alleine. Dies könnte dein innerer Garten werden. Überlege genau, wie dieser Garten aussehen soll, damit du dich wohl und entspannt in ihm fühlen kannst. Vielleicht möchtest du dir erst einen Plan machen, wie der Garten genau aussehen soll, vielleicht willst du direkt anfangen und schauen, wie er sich dann weiter entwickelt.

Möchtest du, dass in deinem Garten die Blumen wild und bunt überall wuchern, oder möchtest du lieber ganz geordnete Beete haben? Womit fühlst du dich wohler?

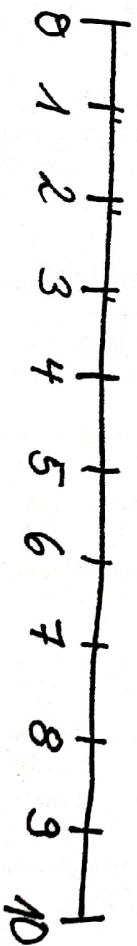
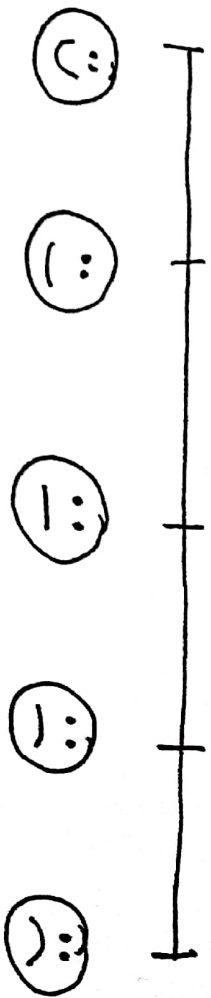
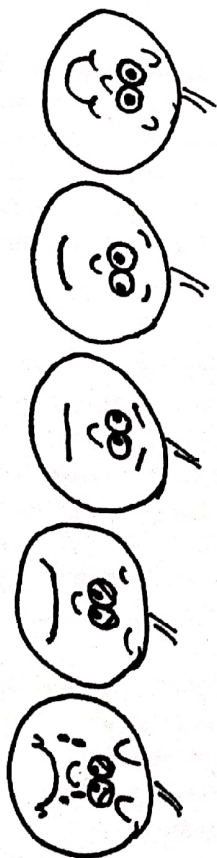
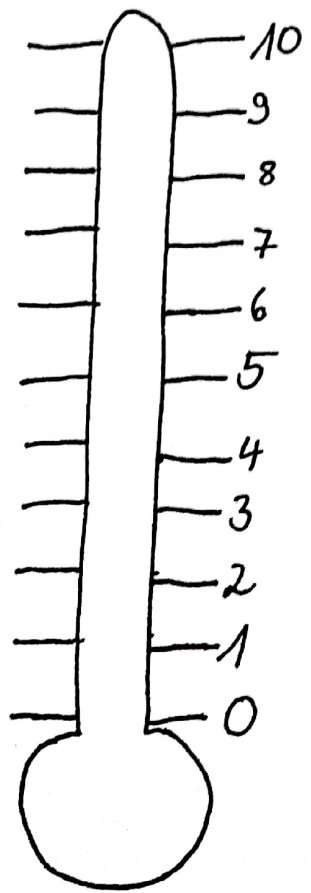
Gibt es in deinem Garten eine große, grüne Wiese oder ist dir eine schöne Steinterrasse lieber?

Gibt es Tiere in deinem Garten oder lieber nicht? Soll ein Wald in deinem Garten sein, ein See oder Bach? Möchtest du, dass es Obstbäume oder Gemüse gibt?

Male dir in Gedanken deinen Traumgarten ganz genau so aus, dass er vollkommen und perfekt für dich ist. Du bestimmst in diesem Garten, deshalb kannst du ihn jederzeit so umgestalten, wie du es für richtig hältst. Das, was du nicht mehr brauchst oder was dich stört, kannst du einfach auf den Komposthaufen werfen.

Wenn dein Garten perfekt ist, suche dir ein schönes Plätzchen aus und lege oder setze dich gemütlich hin und genieße ihn.

Wann immer du jetzt Ruhe und Entspannung brauchst, kannst du in deinen inneren Garten gehen und einfach nur genießen. Du wirst merken, dass dir das sehr gut tut und du gleich ganz entspannt bist.



ABC-Technik

Wenn dir alles zu viel wird und deine Gedanken nur um Probleme oder Negatives kreisen, kann dir diese Übung sehr gut dabei helfen, dich abzulenken.

Bei dieser Gedankenübung sollst du zu allen Buchstaben des Alphabets Wörter aus einer bestimmten Wortgruppe finden. Denke dabei immer an die richtige Reihenfolge und lasse nach Möglichkeit keinen einzigen Buchstaben aus!

Bevor du starten kannst, musst du dir zuerst überlegen, welche Wortgruppe du dir vornehmen möchtest. Dies kannst du je nach Lust und Laune, Jahreszeit oder eigenen Interessen entscheiden. Wortgruppen könnten z. B. sein: Tiere, Länder, Fußballspieler, Schimpfwörter, Blumen, Weihnachten, Musik, Fernsehsendungen ...

Hier ein kleines Beispiel zur Wortgruppe »Länder«: Afrika, Belgien, China, Dänemark, England, Finnland, Grönland ...

Und nun bist du dran!

Wenn du mit einer Wortgruppe fertig bist und zu allen Buchstaben Wörter gefunden hast, kannst du gerne noch eine weitere Wortgruppe ausprobieren. Viel Spaß macht das ABC mit jemandem zusammen, dann müsst ihr euch natürlich immer abwechseln. Diese Übung kannst du in Gedanken machen, dir laut vorsagen oder wie eine Liste aufschreiben.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel

Geruch

Gibt es bestimmte Gerüche, die dir besonders gut gefallen? Bei denen du dich direkt richtig gut und wohlfühlst?

Diese Gerüche können bestimmte Düfte, es können aber auch bestimmte Gerüche aus dem Garten, aus der Küche oder ganz andere Gerüche sein. Mach dich doch einfach mal auf die Suche nach solchen positiven Gerüchen, geh durchs Haus, die Küche, das Badezimmer, in die Natur, den Wald, den Garten oder die nächste Bäckerei. Stelle dir ein besonders tolles Erlebnis oder eine schöne Situation vor, während du an deinem Geruch schnupperst. Je öfter du das machst, desto leichter wird es dir fallen und mit der Zeit wirst du eine positive Stimmung bekommen, wenn du nur an den Geruch und die Situation denkst. Pack diese Gerüche in deine Schatzkiste (z. B. einen Teebeutel von deinem Lieblingstee) oder schreib die Gerüche auf einen Zettel, den du die Schatzkiste hinein legst. Wenn du Lust dazu hast, hole sie einfach heraus und erfreue dich daran.

Es gibt auch übel riechende, nicht so schöne Gerüche. Diese können sehr nützlich sein, wenn du in einer Not-situation bist, z. B. in einem gedanklichen Teufelskreis, und nicht mehr weiter weißt. Für solche Fälle gehören diese fieser Gerüche in deinen Notfalkoffer! Das könnte z. B. eine alte Socke sein, die du vielleicht in einer gut verschließbaren Plastiktüte aufbewahrt.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel

Fragebogen bei Angst oder wie du dich mit 13 Fragen von der Angst befreien kannst

Wenn du gerade in einer Angst- oder Panikattacke feststeckst und an gar nichts anderes mehr denken kannst, dein Herz rast und du das Gefühl hast, aus dieser Situation nicht mehr herauszukommen, dann nimm dir die folgenden Fragen und beantworte sie der Reihe nach! Du kannst das leise tun oder dir die Fragen laut stellen.

- Wie heißt du?
- Wann und wo wurdest du geboren?
- Welcher Wochentag ist heute?
- Wo wohnst du, wie lautet deine Telefonnummer?
- Was ist dein Lieblingessen?
- Wie heißt deine Lieblingssendung im Fernsehen?
- Wie ist das Wetter heute?
- Was sind deine Lieblingsblumen? Beschreibe ihr Aussehen ganz genau!
- Wie heißen deine Klassenkameraden von A bis Z?
- Wer ist dein Lieblingslehrer / deine Lieblingslehrerin?
- Beschreibe ganz genau deinen Schulweg!
- Was siehst du, wenn du jetzt aus dem Fenster guckst? Steh auf und schau nach!
- Wo ist dein Lieblingsort?

Wenn du all diese Fragen beantwortet hast, wirst du merken, dass deine Angst nicht mehr ganz so groß ist, denn du hast es geschafft, dich auf etwas anderes zu konzentrieren!

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel

5-4-3-2-1-Technik

Mach es dir ganz bequem und konzentriere dich auf alles, was gerade um dich herum passiert, was du siehst, hörst und was du spürst.

Fange jetzt damit an, dir zuerst 5 Mal im Kopf zu sagen, was du siehst (»Ich sehe das Buch im Regal ...«), danach sagst du dir im Kopf 5 Mal, was du hörst (»Ich höre ein vorbeifahrendes Auto ...«), und dann noch 5 Mal, was du spürst (»Ich spüre die Uhr am Handgelenk ...«).

Dann machst du dasselbe 4 Mal, dann 3 Mal, dann 2 Mal und zum Schluss nur noch einmal.

Es ist nicht schlimm, wenn du immer wieder dieselben Dinge hörst, siehst oder spürst. Du kannst auch von einem zum anderen Bereich springen, z. B. wenn du plötzlich ein Geräusch hörst, aber gerade dabei bist, dir Sachen vorzustellen, die du spürst. Du wirst merken, dass dir ein Bereich vielleicht leichter fällt als ein anderer, das ist gar nicht schlimm und geht den meisten Menschen so. Manchmal hilft es, wenn du dir die Dinge laut sagst und nicht nur in deinem Kopf. Und wenn du das Gefühl hast, deine Augen schließen zu wollen, ist das absolut in Ordnung.

Du bestimmst, in welchem Tempo du diese Übung machen möchtest, auch die Reihenfolge kannst du dir aussuchen – es ist deine Übung, also bestimmst du!

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel

Flutschies®

Wenn du dich mal total angespannt fühlst und dein Kopf voll von negativen, belastenden Gedanken oder Bildern ist oder du starke Schmerzen hast, dann pack dir deinen »Flutschie« – ein Paket Taschentücher tut es zur Not auch – und wirf es erst einmal langsam von einer Hand in die andere. Du wirst merken, dass dies gar nicht so einfach ist und du dich gut darauf konzentrieren musst, damit es nicht runterfällt. Wenn das langsame Hin- und Herwerfen gut klappt, versuche es auch mal etwas schneller oder wirf es mal in die Höhe. Probiere unterschiedliche Techniken aus oder frage jemand anderen, dies mit dir gemeinsam zu machen, das macht meist noch mehr Spaß!

Mit der Zeit merkst du dann, dass du innerlich immer ruhiger wirst und deine Gedanken nur noch auf das Werfen gerichtet sind.

Was sind Flutschies®? Flutschies® sind so eine Art Gummiwurst, mit etwas buntem (z. B. lachende Gesichter wie vorne auf dem Bild) darin, die ganz fürchterlich rutschig sind und direkt aus der Hand »flutschen«, wenn du versuchst, sie festzuhalten. Die gibt's im Spielwarenladen oder im Internet, meist unter der Bezeichnung »Flutschie«.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel

Alle deine Sinne

Es gibt ganz einfache Tricks, um sich ganz schnell besser zu fühlen. Alles, was du dazu brauchst, sind deine Sinne!

Höre mal, vielleicht hast du ein Lieblingslied oder ein anderes Geräusch, bei dem du dich sofort wohl fühlst, vielleicht erinnert es dich an einen tollen Moment. Vielleicht ist es Meeresrauschen, Pferdegetrappel oder Vogelgezwitscher.

Oder es gibt einen besonderen **Geruch**, der dich direkt in eine angenehme Stimmung versetzt. Vielleicht ist es ein besonderes Parfum, welches deine Mutter früher benutzt hat, oder einfach der Keksgeruch vom Plätzchenbacken mit deiner Oma. Oder etwas in der Natur, z. B. der Geruch von frisch gemähtem Gras oder von Tannen.

Überlege mal, ob es einen besonderen **Geschmack** gibt, der dir ein gutes Gefühl gibt. Vielleicht ist es ein süßer Geschmack, ein salziger, wie z. B. der vom salzigen Meereswasser, oder ein saurer Geschmack.

Schau, was sich gut für dich **anfühlt**, vielleicht magst du ein besonderes Material sehr gerne, einen kuscheligen Schal oder einen besonders schönen und glatten Stein oder eine Katze, die du streichelst.

Es kann auch etwas Positives mit dem **Sehen** verbunden werden. Gibt es z. B. ein besonders schönes Foto oder Bild, bei dem du direkt schmunzeln musst?

All dies sind Dinge, mit denen du dich schnell in eine gute Stimmung bringen kannst. Packe all diese Sachen in deine Schatzkiste oder in deinen Notfallkoffer und hole sie bei Bedarf oder einfach, wenn du Lust dazu hast, heraus und nutze sie.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel

Stopp-Technik

Was machst du, wenn du an der Straße ein rotes Stoppschild siehst? Sicherlich hältst du an! Für fast alles auf der Welt gibt es Regeln, für den Straßenverkehr, in der Schule, zu Hause ... Du kannst auch eine Regel für negative Gedanken aufstellen. Du hast das Recht, »Stopp« zu negativen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen oder Bildern zu sagen. Du musst diese nicht oder nicht immer an dich heranlassen.

Male dir im Kopf aus, wie dein eigenes Stoppschild aussehen soll: Soll es aussehen wie das rote Verkehrsschild oder ganz anders? Du kannst es auch aufmalen und aufhängen, damit du es immer sehen kannst.

Wenn du dir dein Stoppschild ausgemalt hast, stell dir vor, wie du dieses hochreißt, sobald ein negativer Gedanke naht. Teste aus, ob es funktioniert. Wenn die negativen Gedanken trotzdem kommen, kannst du das Hochreißen des Stoppschildes im Kopf anfangs auch noch mit einem laut gesagten »Stopp« verstärken. Probiere einfach aus, wie es für dich passt. Wichtig ist auch, dass du dies mehrfach übst, am besten erst mal mit leichten Dingen, dann bist du gut gewappnet für schwierigere Situationen. Wenn du magst, kannst du auch mit jemandem vereinbaren, dass die Person, wenn sie mitbekommt, dass es dir nicht gut geht, dein Stoppschild zeigt oder eine entsprechende Geste macht, die ihr vorher vereinbart habt. Zum Beispiel kann dir jemand wie im Fußball die rote Karte zeigen oder wie im Basketball das »T« für »Time-Out« (mit der waagerechten rechten und der senkrechten linken Hand ein »T« darstellen) zeigen.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel

Atemzüge zählen

Um deine Gedanken und Gefühle auf etwas anderes zu lenken, kannst du ganz einfach und still deine Atemzüge zählen. Dies ist eine gute Methode, die kein anderer mitbekommt, die dir aber trotzdem helfen kann, dich nur auf diese eine Sache zu konzentrieren. Vielleicht fällt es dir leichter, wenn du dabei eine oder sogar beide Hände auf deine Brust oder deinen Bauch legst.

Atme ganz ruhig und langsam und zähle dabei in Gedanken nach folgendem Muster, während du ein- oder ausatmest:

- Beim Einatmen: 1, 2 / Beim Ausatmen: 1, 2
- Beim Einatmen: 1, 2, 3 / Beim Ausatmen: 1, 2, 3
- Zähle immer eins dazu, bis du bei 10 angekommen bist.

Wiederhole dieses Zählen der Atemzüge solange, bis du nur noch an das Atmen und Zählen und an nichts anderes mehr denkst. Wenn du magst, kannst du diese Übung regelmäßig jeden Morgen und Abend beim Aufstehen oder dem Zubettgehen machen. Probiere einfach aus, wann und wie diese Übung dir helfen kann. Aber gib nicht nach einem Mal Üben direkt auf, sondern probiere es ein zweites und drittes Mal.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel