

Finde deine Helferfigur

um gelassen und ruhig zu bleiben

Gerade in stressigen Zeiten und Situationen ruhig und gelassen zu bleiben ist richtig schwer.

Wir Menschen sind sehr unterschiedlich, einigen fällt das leichter anderen schwerer, doch alle können das ein wenig trainieren.

Dazu findest du 3 verschiedene Aufgaben:

1) Lerne ALI kennen!



ALI

ist ein schlaues Wesen und ein guter Freund.
Er hilft dir dabei, auch so klug zu sein wie er. Wie?

ALI erinnert dich,
wenn du ohne nachzudenken
„in der Luft“ gehen willst,
an seinen wunderbaren ALI-Zauber:

ATMEN

LÄCHELN

INNEHALTEN & NACHDENKEN

3) Finde nun deine eigene Helferfigur!

(Blatt+Stifte!)

Mögliche Begriffe:

Stoppen; Knurren; Schulterzucken; Bremse ziehen; Mund zu; Einfrieren; Halten; Platz wechseln; Bett verkriechen; Liegestütz; Laufe ums Haus; Wasser trinken; Gemeinsames Geheimwort; An sich glauben; Ablenken; Pauschen machen, Abklopfen, Abtanzen; Kummerzettel schreiben; Cool down – Zeichnung; Reden; Rat suchen; Hand reichen; Kreativ sein; Singen; Runterkommen; Auftauen; Mutig sein; Erfinderisch sein; Spielerisch Handeln; Humorvoll; Kuschneln; Brief schreiben;

Überlege auf welche Art und Weise sie am besten mit dir unterwegs sein kann!
(Auf die Hand malen; ...)

2) Auch ZEIZ; TUS und ABU können gute Ratgeber bei Stress sein.

Lies die Spalte von oben nach unten! Fühle nach und zeichne den, der dir am besten helfen kann!

Zurückziehen

Trösten

Aufhören

Entspannen

Umarmen

Bewegen

Ideen sammeln

Schmunzeln

Umdenken

Zurückkommen

(sich selbst)