

Was ich alles machen könnte, wenn ich mich nicht gut fühle!

Tipps von euch --- für euch!!!

1.) Nähe trotz Distanz:

- Kontakt mit Freunden (per Chat, Telefon, Teams... oder ganz altmodisch per Brief oder Postkarte)
- Mit anderen Menschen reden oder schreiben (z.B. Oma oder Opa, Eltern, Geschwister)
- Wenn erlaubt und möglich: Freunde treffen (draußen) oder besuchen (Wochenende)
- Ein Spiel spielen (z.B. mit der Familie)
- Mit Haustieren spielen

2.) Sport/ aktiv werden:

Durch Bewegung werden „Glückshormone“ ausgeschüttet. Diese verbessern die Stimmung und können Stress abbauen.

- Spaziergehen (mit Musik), Joggen, Radfahren, Reiten, Boxsack, Basketball, Fußball, Yoga, Workout, Wandern/Natur, Ausflug, Turnen im Garten, Musik aufdrehen und tanzen
- Eiskalt duschen: am besten 2min eiskalt, 2min warm, 2min eiskalt

3.) Entspannen

- Lesen (Comic oder Buch), Hörspiele oder Podcasts hören
- Meditieren, Beten oder eine halbe Stunde schlafen
- (Gute-Laune-)Musik hören
- Badewanne



4.) Kreativ werden

- Tagebuch schreiben
- Geschichten oder Gedichte ausdenken
- Malen, Zeichnen, Basteln, Nähen, Bauen/Handwerken, Dekorieren
- Zöpfe ausprobieren
- Was Neues ausprobieren

5.) Dem Tag Struktur geben

- Kochen oder backen
- Zum Präsenzunterricht gehen
- Mit der Familie absprechen, wann wer Ruhe will (oder rausgehen, um Abstand zu kriegen)
- Irgendwie aktiv werden, sich beschäftigen, arbeiten, aufräumen

6.) Ablenken

- Gefühle ignorieren (z.B. ihnen entgegengesetzt handeln - traurig UND unter Leute gehen oder aktiv werden)
- Pläne schmieden
- Filme und Serien
- Insta, TikTok, YouTube
- Zocken (z.T. mit Kumpels)

Denk dran: Ablenken ist OK, aber Du solltest auch andere Möglichkeiten haben, Deine unangenehmen Gefühle weg zu machen. Setz Dir Zeitlimits. Am besten nutzt Du neue Medien, wenn Du gut drauf bist, und versuchst 1.-5., wenn es Dir schlecht geht!