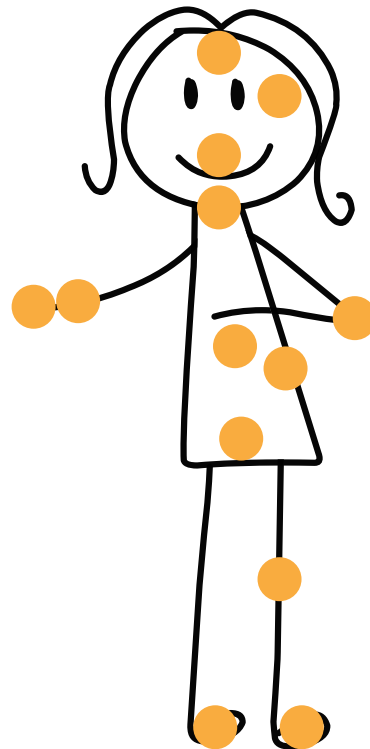


Deine 3-Minuten-Pause

Orientiere dich am Anfang an diesen Punkten. Nach einer Weile weißt du auswendig, wo du hinspüren musst. Dann kannst du während deiner Mini-Pause die Augen schließen. Das entspannt zusätzlich.

1 Was fühle ich gerade in meinem Körper? Ich wandere von oben nach unten mit meiner Aufmerksamkeit.

- KOPF DRUCK / SCHMERZ
- AUGEN MÜDE / SCHMERZ
- MUNDHÖHLE TROCKEN
- HALS / NACKEN / SCHULTER
- RÜCKEN OBEN / UNTEN
- BAUCH DRUCK / ZIEHEN
- UNTERLEIB DRUCK / ZIEHEN
- BEINE SCHWER / SCHMERZ
- KNIE SCHMERZ
- ELLENBOGEN / HANDGELENK
- HÄNDE WARM / KALT
- FÜSSE WARM / KALT



2 Was erlebe ich gerade emotional?

Ich fühle mich

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> entspannt | <input type="checkbox"/> ruhig |
| <input type="checkbox"/> ausgeglichen | <input type="checkbox"/> gut drauf |
| <input type="checkbox"/> angespannt | <input type="checkbox"/> unruhig |
| <input type="checkbox"/> bedrückt | <input type="checkbox"/> traurig |
| <input type="checkbox"/> unausgeglichen | <input type="checkbox"/> genervt |
| <input type="checkbox"/> zornig | <input type="checkbox"/> wütend |
| <input type="checkbox"/> müde | <input type="checkbox"/> einsam |
| <input type="checkbox"/> ungenügend | <input type="checkbox"/> hilflos |

3 Welche Qualität haben meine Gedanken?

- positiv
- negativ
- drehen sich im Kreis
- anklagend (mich selbst / andere)
- flüchtig / nicht greifbar

4 Was könnte mir jetzt guttun?

- etwas trinken
- die Augen schließen
- 1/2 Minute in die Ferne schauen
- mich recken und strecken
- ein paar Schritte gehen
- mit jemandem reden