Imke Nilsson - Mentale Gesundheit für Eltern

Tipps für mehr Entspannung im Alltag

Wenn du merkst, dass du an deine Grenzen gerätst, dann

1. Verlasse die Situation.
2. Sage deinem Kind/Partner kurz, dass du eine Pause brauchst.

Und im Anschluß überlegst du, was jetzt gut tut:

- Hole tief Luft, zähle dabei bis 5 schließe die Augen, halte bis 3 die Luft an und atme bis 7 aus. (5-3-7)
- Checke deine Bedürfnisse: Hunger, Durst, Müde?
- Macht zusammen einen Ausflug in die Natur und achte bewusst auf deine Umgebung.
- Überlege was an diesem Tag wirklich noch wichtig ist und reduziere deine To Do´s.
- Lege dich flach hin. Aufs Bett, Sofa, Wiese.
- Stelle den Wecker auf 5 Minutuen und schaue nur aus dem Fenster - ohne zu denken.
- Iss heimlich ein Stück Schokolade.
- Mach laute Musik an und schüttel dich.
- Verabrede dich mit deinen Freunden und hab Spaß.