„Me time“
Pausen machen
Haustiere Tanzen Sport
Sport/ Yoga
Schlafen
Musik hören, etwas machen was einem gut tut
Auf den Bauch hören
Freunde treffen
was leckeres zu essen
Gärtnern
Austausch mit
Spaziergang machen
Wolken beobachten
Schutzfaktoren
Wie können diese gestärkt werden?
Zeit für sich selbst nehmen
journaln
Sport treiben
rausgehen/spazieren & in der Sonne sitzen
me time
tanzen
Austausch/ Feedback holen
schaukeln gehen
soziale Beziehungen
Achtsamkeit
Natur genießen
mit dem Hund spazieren gehen
Gespräche führen
Schreien im Wald
gutes Buch, ab zu den Freunden
bewusste Atmung, Meditation
Baum umarmen und tief atmen
Musik hören
Frische Luft
Natur genießen
selfcare, duschen, aufräumen
Meditieren
Schreiben (Tagebuch)
See/Wasser gucken
Alles was einem gut tut und Spaß macht
auf den harten Boden legen und spüren
Schlafen