



Self-Soothing: Wege, um innere Anspannung gezielt abzubauen

Kreuzen Sie an, welche Methode für Sie funktioniert:

- Körperliche Bewegung
- Die persönliche Wohltat
- Fokus: Sehen
- Fokus: Hören
- Fokus: Riechen
- Fokus: Fühlen
- Atemübungen
- Fantasiereisen
- Progressive Muskelentspannung
- Muskeldehnung
- Selbstverwöhnung
- Affirmationen
- Ablenkung
- Humor
- Meditation