



Mögliche Übungen/Anregungen im aussergewöhnlichen Alltag aus der Schatz-Zeit

- Was ist mir heute Schönes passiert und warum?
- Was hat mir heute Freude gemacht und warum?
- Wem konnte ich heute helfen und wie genau?
- Wie hat es sich für mich angefühlt zu helfen?
- Mit welchem Gefühl hat diese Person darauf reagiert?
- Was macht mich glücklich im jetzigen Alltag?
- Welche Gefühle erlebe ich?
- Wie gehe ich damit um?
- Nehme ich mir die Zeit und habe ich den Mut mit jemandem darüber zu sprechen? Wie zum Beispiel Eltern, Lehrer, Gotti, Götti, Geschwister etc.
Achtung: Grosseltern darfst du zum Beispiel anrufen, diese freuen sich ganz bestimmt wenn sie dich hören! Wichtig: Wenn du das Bedürfnis hast mit Ursi zu sprechen, ist sie telefonisch erreichbar (079 544 39 32).
- Kann ich mich noch erinnern wofür die 5 Grundgefühle gut sind?
- Lasse ich meine Gefühle zu?
- Welche Stärken trage ich in mir?
- Wie kann ich meine Stärken sinnvoll im Alltag einsetzen?
- Ich mache mindestens 1 Kompliment am Tag, dies spreche ich laut aus oder schreibe es auf und überreiche dies in schriftlicher Form an die entsprechende Person.

- Wie gehe ich mit einer schwierigen Situation um? Gibt es von mir stärkende oder schwächende Sätze? Wie ist meine Körperhaltung?
- Wenn ich etwas lese, erkenne ich die Gefühle der Personen die darin vorkommen?
- Gibt es ein Ziel welches ich gerne erreichen möchte und ich jetzt daran arbeiten kann (zum Beispiel Lernen, Sport, Hobby etc.)?
- Welche Schritte muss ich unternehmen um dieses Ziel zu erreichen? (Happy auf Reisen) - Teilschritte aufschreiben und Endziel formulieren. Terminrahmen festlegen.
- Ich mache eine Entspannungsübung pro Tag / Woche:
 - Hinlegen und nichts tun, Ruhe geniessen, an etwas denken was mich glücklich macht und stärkt.
 - Froschentspannung: Körper anspannen - wieder loslassen. Sämtliche Muskelpartien von Gesicht bis zu den Füßen.
 - Entenentspannung: Ich segle durch die Luft im Stehen oder in Gedanken im Liegen/Sitzen.
 - Bewusst Atmen - ich atme tief durch die Nase ein und fest durch den Mund aus.
 - Schultern zu Ohren ziehen und wieder fallen lassen, ganzer Körper ausschütteln.
 - ich nehme mir einen schönen Stein und betrachte diese mit all meinen Sinnen (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen) und genieße den Moment.

Und wir wissen ja: Lachen stärkt das Immunsystem und macht glücklich, deshalb:

Welchen Witz müsste Happy unbedingt noch erzählen??? Schreib diesen auf und bring diesen mit wenn die Schule wieder normal weiter geht.

Wünsche euch eine stärkende, gesunde und gelassene Ausnahmezeit 😊

