

Wohlfühltag

Um sich einen Tag lang richtig wohlfühlen, möchte ich folgende Sachen unternehmen:

-
-
-
-

Was ich an meinem Wohlfühltag nicht möchte:

-
-
-
-

Rechentechnik

- Zähle in 13ern Schritte (14ern, 15ern...) von 1000 runter. ($1000-13=987$; $987-13=?$)
- Zähle die 13er (14er, 15er...) Reihe auf (13,26,39...)
- Überlege Dir eine große Zahl und nenne alle Zahlen, durch die diese teilbar sind (240: 2,4, 5,...,60, 120)
- Stelle Dir Kopfrechenaufgaben (1. Zahl + 2. Zahl – 3. Zahl x 4. Zahl; kleines und großes 1x1)
- Addiere das Alter deiner Familienmitglieder, Bekannten und Freunden/Mitschülern (Mama + Papa + Oma...)
- Rechne die Seitenzahlen deiner Lieblingsbücher zusammen
- Zähle alle Zahlen auf, die nur durch 1 und sich selbst teilbar sind
- ...

PMR

Bequeme Haltung einnehmen, strecken, räkeln, tief einatmen, Luft ganz ausströmen lassen.

Augen offenlassen oder zu machen.

Erstmal alle Muskeln loslassen.

Gleich: bestimmte Muskeln für etwa 10 Sek. anspannen. Beim Loslassen: wenn es warm wird, kribbelt oder schwer wird → Du machst alles richtig!

1. **Hand** (Rechtshänder rechte, Linkshänder linke): Hand zur Faust ballen. Deutlich anspannen, Achte auf die Anspannung im Unterarm, in der Hand, in den Fingern. Danach die andere Hand
2. **Oberarme**: Arme Richtung Schultern beugen, Hände bleiben dabei locker
3. **Trizeps** (Rückseite der Oberarme): Arme geradeaus strecken, Hände nach oben herumdrehen und gegen Oberschenkel drücken
4. **Schultern**: Hochziehen in Richtung Ohren
5. **Gesicht**: Zähne zusammenbeißen, Augen zusammenkneifen, Grimasse machen
6. **Rücken**: Schulterblätter zur Wirbelsäule zusammenziehen
7. **Bauchmuskeln**: Bauch nach innen ziehen, wie enge Hose zu kriegen wollen
8. **Po/Oberschenkel**: Anspannen, Po zusammenkneifen
9. **Unterschenkel**: Zehenspitzen und Füße Richtung Gesicht ziehen

[Videoanleitung](#)



Das Ablenkungs-ABC

Fange mit dem Buchstaben A an und gehe
das Alphabet Buchstabe für Buchstabe
durch, dabei benutz du diesen als Anfang
eines Wortes.

Du kannst Dir

Tiere (A wie Affe, B wie Bär, usw.),

Berufe (A wie Arzt, B wie Bäcker, usw.),

Vornamen (A wie Anton, usw.),

Spielzeug (A wie Autos, usw.)

und noch mehr ausdenken

und dich so supergut ablenken!

Viel Spaß dabei!

5-4-3-2-1-Technik

Diese Technik soll dir helfen, deine Schmerzwahrnehmung aktiv zu verringern, indem du dich auf andere Sinneskanäle konzentrierst. Du „verdrängst“ dadurch die Schmerzen aus deiner Wahrnehmung, die jetzt auf das gerichtet ist, was du siehst, hörst etc.

Und so funktioniert es:

Nenne 5 Dinge, die du siehst („ich sehe einen Stuhl, eine Uhr...“)

Nenne 5 Dinge, die du hörst („ich höre eine Stimme, ich höre Autos...“)

Nenne 5 Dinge, die du außen an deinem Körper spürst („ich spüre meinen Fuß im Schuh, ich fühle den Stoff meiner Hose an der rechten Hand...“)

Dann:

Nenne 4 Dinge, die du siehst.

Nenne 4 Dinge, die du hörst.

Nenne 4 Dinge, die du spürst.

...

Bis zuletzt:

Nenne 1 Ding, das du siehst.

Nenne 1 Ding, das du hörst.

Nenne 1 Ding, das du spürst.

Wenn deine Umgebung mal nicht viel bietet (z.B. nachts im dunklen Zimmer), gehe in deiner Fantasie an einen Ort (z.B. am Strand in den Ferien) und führe die Übung in deiner Fantasie durch.

Viel Erfolg!