



**Das Fotoalbum:** Das kannst du selbst gestalten. Du kannst deine eigenen Bilder hineintun. Fotos von FreundInnen, von der Familie, Haustieren, ... alles findet seinen Platz.

**Übung:** Sobald du das Album mit Fotos befüllt hast, kannst du es verwenden. Such dir einen Platz, an dem du dich wohlfühlst. Nimm dein Fotoalbum aus deiner Schatzkiste und schau es dir an. Was siehst du? Kannst du dich noch an den Moment auf dem Foto erinnern?

**Das Malbuch:** Du kannst mit den Stiften die schönen Bilder ausmalen.

**Die Pinnwand:** Sie ist super, um kleine Zeichnungen, Bilder und Gedichte mit dem Klebeband zu befestigen.

**Das Spruchbuch:** Darin findest du schöne Sprüche und Gedanken für jeden Tag.

Andere Ideen für den Sehsinn: Dein Lieblingsfilm als DVD oder eine Lichterkette haben in der Schatzkiste auch Platz.



## sehen

**Der Stressball:** Wenn du dich nicht gut fühlst, dann nimm diesen Ball in die Hand und drück ihn ganz fest.

**Das Dinkelkissen:** Wenn dir kalt ist, kannst du das Dinkelkissen warm machen.

**Übung:** Heize den Backofen auf maximal 80 Grad auf. Lege das Dinkelkissen für 10 Minuten hinein oder lege es auf den Heizkörper. Damit dir schnell wieder warm wird, lege das Dinkelkissen auf eine Körperstelle. Wenn du dir unsicher bist, frag jemanden, der dir beim Aufwärmen hilft.

Andere Ideen für den Tastsinn: Ein Massageball, eine Massagespinne oder Kuschelsocken haben in der Schatzkiste auch Platz. Du kannst auch Badesalz oder eine Badekugel in die Schatzkiste legen.



## Fühlen

**Die CD:** Darauf ist eine schöne Wald-Traumreise.

**Übung:** Nimm dein Radio oder deinen Laptop. Lege die CD aus deiner Schatzkiste ein und höre die Wald-Traumreise an. Du kannst dazu auch das Zirben-Spray nehmen. Hör gut zu und konzentriere dich auf die Stimme. Du wirst merken, wie du ruhiger und entspannter wirst.

Andere Ideen für den Hörsinn: Eine CD oder ein USB-Stick mit deiner Lieblingsmusik haben in der Schatzkiste auch Platz. Du könntest auch eine CD mit Meeresrauschen oder ein Hörbuch reintun.



## Hören

**Die Schokolade:** Das ist eine Vollmilchschokolade. Sie hat Laktose und Zucker. Wenn du dir nicht sicher bist, ob du sie essen darfst, frag jemanden.

**Übung:** Nimm ein Stück von der Schokolade aus der Schatzkiste. Lass die Schokolade langsam in deinem Mund schmelzen. Wie schmeckt sie? Schmilzt das Stück Schokolade schnell oder langsam in deinem Mund?

**Der Tee:** Das ist ein Probiertee. Das bedeutet, er hat verschiedene Sorten. Es ist sicher etwas für deinen Geschmack dabei.

**Übung:** Du kannst dir eine Sorte Tee aus deiner Schatzkiste aussuchen. Koche heißes Wasser, gieße es vorsichtig in eine Tasse und gib den Teebeutel hinein. Nimm die Tasse in beide Hände und spüre die Wärme. Schau dir die Farbe deines Tees an und atme den guten Duft ein. Bevor du den Tee trinkst, lass ihn ein bisschen abkühlen. Schließe nun die Augen und trinke einen Schluck. Konzentriere dich auf den Geschmack. Schmeckt der Tee nach Früchten, Kräutern oder nach Gewürzen?

Andere Ideen für den Geschmackssinn: Eine andere Lieblings Süßigkeit hat in der Schatzkiste auch Platz. Ein scharfer Kaugummi oder ein saures Zuckerl machen richtig wach.



## Schmecken

**Das Zirben-Spray:** Das ist ein Raumduft. Es riecht nach Wald. Das Spray darf aber nicht auf die Haut, in die Augen oder in den Mund kommen!

**Übung:** Der Wald ist ein Ort der Ruhe und Stille und hat einen ganz besonderen Duft. Wenn du dich nicht gut fühlst, nimm das Spray und sprühe drei Mal in den Raum oder öffne das Fenster für frische Luft. Du wirst merken, wie du dich entspannst. Du kannst dir dazu auch die Wald-Traumreise auf der CD anhören.

Andere Ideen für den Riechsinn: Ein Duftöl, ein Parfum, ein Duschgel, eine Duftkerze oder ein Räucherstäbchen haben in der Schatzkiste auch Platz.



## Riechen

**Atemübung zur Entspannung:**

Setz dich auf einen Stuhl und halte deinen Rücken gerade. Schließe deine Augen und lege deine Hände auf deinen Bauch. Jetzt atme tief durch die Nase ein. So fest, dass dein Bauch sich wie ein Luftballon aufbläst. Behalte die eingeatmete Luft für 3 Sekunden in deinem Bauch bevor du sie durch den Mund wieder ausatmest. Wiederhole diese Übung fünf Mal und du wirst merken, wie du dich danach ruhiger fühlst.

**Übung zum Ankommen im Hier und Jetzt:**

Schau dich um. Wo bist du gerade? Ist der Ort hell oder dunkel? Gibt es Pflanzen? Ist es ein bunter Ort? Ist es warm oder kalt? Such dir eine Farbe aus. Wie viele Dinge mit dieser Farbe findest du um dich herum?



## Entspannen und Ankommen