

Tipps zur Entspannung

Der Erwartungs- und Leistungsdruck an uns alle ist immens hoch. Umso wichtiger ist es, sich selbst immer wieder etwas Gutes zu tun. Diese Entspannungstipps von Schüler:innen des Beruflichen Schulzentrums Wangen sollen inspirieren, sich selbst oder mit einer Gruppe auszudenken, was wir brauchen und was uns gut tut.

- Abends im Wald mit dem Hund spazieren gehen

- Fünf Minuten versuchen, an nichts zu denken

- Leise mein Lieblingslied vor mich hinsingen

- Arme und Beine dehnen oder mich massieren lassen

- Vor dem Haus gemütlich eine Zigarette rauchen

- "me time" - Zeit für mich selbst nehmen: Augen zu und fokussieren

- Mit Freunden mein Lieblingsessen kochen und genießen

- In der Sonne liegen, Augen zu und alles genießen

- Mit meiner Katze spielen und sie streicheln

- Ausreichend lange schlafen, mittags einen Powernap machen

- Ein Entspannungsbad nehmen und eine Duftkerze anzünden

- Mich bequem hinlegen und ein Buch lesen

- Meinem Hobby nachgehen, mit anderen Sport machen

- Vor mich hinträumen und an schöne Sachen denken

- Den Geräuschen der Natur bewusst zuhören

- Einen Filmabend mit der Familie genießen

- Mit meinem Lieblingsmenschen unterwegs sein

- Mein Umfeld schön gestalten, dass es mich nährt

- Alles stehen und liegen lassen und ans Meer fahren

- Eigene anstrengende Gedanken in Worte fassen und loslassen...
