

## **Situationen, in denen du tief durchatmen oder seufzen kannst:**

- Wenn du dich an den Esstisch setzt, setze dich mit einem tiefen Atemzug hin.
  - Wenn du aus einem deiner Fenster einen schönen Ausblick hast, versuche einmal am Tag hinauszuschauen, tief durchzauatmen und das Schöne zu betrachten.
  - Wenn du dir etwas Kuscheliges anziehst oder dich in eine Decke einwickelst, fühle einmal bewusst die weiche, sanfte Decke auf der Haut oder die Wärme und atme tief durch.
  - Wenn du abends ins Bett gehst, mache einen tiefen Seufzer oder gähne.
  - Finde und notiere gerne weitere Situationen, in denen du kurz entspannen kannst:
- 
- 
- 
- 
-