Skillsliste: alle 593 Skills

Kreuze an, was du ausprobieren willst. Nach Art geordnet.

skills-king.ch

Legende Anspannung: 1 leicht 2 deutlich 3 stark | schnell (1–2 Min.) unter Leuten nachts

Bewegung (84)

- [ ] Auf einem Bein stehen 1 2
- [ ] Auf einer Linie oder Bordsteinkante balancieren 1 2 schnell
- [ ] Auf einer Schaukel schaukeln 1 2
- [ ] Aufräumen oder putzen 1 2 nachts
- [ ] Aufstehen und im Raum auf und ab gehen 1 2 schnell nachts
- [ ] Beim Spazieren Abfall einsammeln 1 2
- [ ] Bis zur Endstation fahren und zurücklaufen 1 2
- [ ] Bügeln oder Wäsche falten 1 nachts
- [ ] Durch einen Park oder über ein Feld gehen und in die Ferne schauen 1 2
- [ ] Ein paar Yoga-Übungen 1 nachts
- [ ] Eine Nacht draussen schlafen 1
- [ ] Eine Nachtwanderung machen 1 2
- [ ] Eine Wand streichen 1 2
- [ ] Einen Ausflug machen 1
- [ ] Einen Drachen steigen lassen 1 2
- [ ] Einen neuen Weg nach Hause nehmen 1
- [ ] Einen Schneemann bauen oder Schneebälle werfen 1 2
- [ ] Einen Schrank ausmisten 1 2
- [ ] Einen Spaziergang machen 1 2
- [ ] Einfach nur fahren und Musik hören 1 2
- [ ] Foto-Spaziergang mit einem Motto 1 2
- [ ] Fussball, Basketball, Tischtennis 1 2
- [ ] Hula-Hoop 1 2
- [ ] Im Garten oder auf dem Balkon arbeiten 1
- [ ] In der Hängematte oder auf einer Bank liegen 1
- [ ] Inlineskaten oder Skateboard fahren 1 2
- [ ] Ins Training gehen 1 2
- [ ] Klettern oder Bouldern 1 2
- [ ] Laut Musik an und tanzen 1 2
- [ ] Münz-Spaziergang: An jeder Kreuzung entscheidet die Münze 1 2
- [ ] Nordic Walking 1 2
- [ ] Reiten gehen 1 2
- [ ] Rudern oder Paddeln 1 2
- [ ] Schwimmen gehen 1 2
- [ ] Sich ausgiebig dehnen 1 2 nachts
- [ ] Steine ins Wasser werfen oder flitschen lassen 1 2
- [ ] Tanzen gehen oder einen Tanzkurs besuchen 1 2
- [ ] Velo fahren 1 2
- [ ] Velo oder Auto putzen 1 2
- [ ] Wandern gehen 1 2
- [ ] Wäsche waschen und aufhängen 1
- [ ] Zu Fuss einkaufen gehen 1 2
- [ ] Zügig walken 1 2
- [ ] Altes Papier zerreissen 2 3 schnell nachts
- [ ] Auf die Zehenspitzen stellen und halten 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Den Raum oder Ort wechseln 2 3 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Die Arme wie eine Windmühle kreisen lassen 2 3 schnell nachts
- [ ] Die Bettdecke kräftig ausschütteln 2 3 schnell nachts
- [ ] Ein Buch auf dem Kopf balancieren 2 3 schnell nachts
- [ ] Ein nasses Handtuch mit voller Kraft auswringen 2 3 schnell nachts
- [ ] Einen Ball gegen die Wand werfen 2 3
- [ ] Einen Purzelbaum machen 2 schnell
- [ ] Erst einen Schritt zurücktreten, dann reagieren 2 3 schnell unter Leuten
- [ ] Etwas Schweres tragen 2
- [ ] Fenster putzen 2
- [ ] Fest mit den Füssen aufstampfen 2 3 schnell
- [ ] Gewichte heben 2 3 nachts
- [ ] Hampelmänner oder Liegestütze 2 3 schnell
- [ ] Hände, Arme und Beine ausschütteln 2 3 schnell nachts
- [ ] Handflächen gegeneinander pressen 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Hüpfen – Trampolin oder einfach auf der Stelle 2 schnell
- [ ] Im Stehen das Knie zum gegenüberliegenden Ellbogen führen 2 3 schnell nachts
- [ ] Kampfsport oder Boxtraining 2 3
- [ ] Kartonschachteln flach drücken und zerreissen 2 3
- [ ] Kniebeugen bis zum Zittern 2 3 schnell nachts
- [ ] Laub rechen oder Schnee schaufeln 2 3
- [ ] Laufen oder Joggen 2 3
- [ ] Leere PET-Flaschen zusammendrücken 2 3 schnell
- [ ] Liegestütze an der Wand 2 schnell nachts
- [ ] Möbel umstellen 2
- [ ] Plank halten 2 schnell nachts
- [ ] Rückwärts durch die Wohnung gehen 2 schnell nachts
- [ ] Schattenboxen 2 3 schnell nachts
- [ ] Schnell anziehen und raus 2 3 schnell
- [ ] Seilspringen 2 3 schnell
- [ ] Sitzend die Füsse vom Boden heben und halten 2 3 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Staubsaugen mit lauter Musik 2
- [ ] Treppen rauf und runter 2 3
- [ ] Wandsitz: Rücken an die Wand, Knie im rechten Winkel 2 3 schnell nachts
- [ ] Auf der Stelle sprinten 3 schnell
- [ ] Burpees 3 schnell
- [ ] Ein Handtuch verknoten und aufs Bett schlagen 3
- [ ] Im Wald laut schreien 3
- [ ] In ein Kissen boxen oder schreien 3 schnell

Körper und Sinne (99)

- [ ] Am Lieblingsduft riechen 1 schnell unter Leuten nachts
- [ ] An frisch gemahlenem Kaffee riechen 1 2 schnell nachts
- [ ] Barfuss laufen 1 2
- [ ] Beine an die Wand hochlegen 1 2 nachts
- [ ] Bewusst gähnen und strecken 1 schnell nachts
- [ ] Das Gesicht massieren 1 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Die Kaumuskeln massieren 1 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Ein Erfrischungstuch übers Gesicht 1 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Ein Tier streicheln 1 nachts
- [ ] Einen Ball zwischen Rücken und Wand rollen 1 2 nachts
- [ ] Einen Baum umarmen 1 2
- [ ] Einen kalten Löffel auf Augen oder Schläfen legen 1 2 nachts
- [ ] Einen Stein in der Tasche befühlen 1 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Etwas Weiches streicheln 1 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Fingerspitzen nacheinander auf den Daumen tippen 1 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Flach auf den Boden legen 1 2 schnell nachts
- [ ] Fusssohlen über einen Ball oder eine Flasche rollen 1 2 nachts
- [ ] Gesicht mit kaltem Wasser abspülen 1 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Grimassen schneiden 1 2 schnell nachts
- [ ] Hände in Sand, Reis oder Linsen vergraben 1 2 schnell nachts
- [ ] Handflächen warm reiben und auf die Augen legen 1 2 schnell nachts
- [ ] Im Regen spazieren 1 2
- [ ] Kaugummiblasen machen 1 2 schnell nachts
- [ ] Knete oder Teig kneten 1 2 nachts
- [ ] Kopfhaut mit den Fingerspitzen massieren 1 2 schnell nachts
- [ ] Künstlich lachen, bis es echt wird 1 2 schnell
- [ ] Mit blossen Händen in der Erde graben 1 2
- [ ] Mit einer Feder über die Haut streichen 1 schnell nachts
- [ ] Ohren zuhalten und den eigenen Atem hören 1 2 schnell nachts
- [ ] Ohrläppchen und Ohrmuschel massieren 1 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Rücken runden und durchstrecken (Katze-Kuh) 1 2 schnell nachts
- [ ] Schultern hochziehen und fallen lassen 1 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Starken Minz-Kaugummi kauen 1 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Wind im Gesicht spüren 1 2
- [ ] Zehen einkrallen und loslassen 1 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Zwei Kugeln in einer Hand kreisen lassen 1 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Alle Lichter im Raum anmachen 2 3 schnell nachts
- [ ] Alle Muskeln anspannen und loslassen 2 3 schnell unter Leuten nachts
- [ ] An einem offenen Glas Senf oder Meerrettich riechen 2 schnell nachts
- [ ] An einem sehr starken Käse riechen 2 3 schnell nachts
- [ ] An Essig riechen 2 3 schnell nachts
- [ ] An etwas Starkem riechen 2 3 schnell nachts
- [ ] Anis, Kümmel oder Nelken pur kauen 2 schnell nachts
- [ ] Augen rhythmisch nach links und rechts bewegen 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Barfuss in einen Bach oder See stehen 2 3
- [ ] Barfuss über Kies laufen 2
- [ ] Beide Hände auf den Kopf legen und nach unten drücken 2 3 schnell nachts
- [ ] Den Blick heben 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Die Hände kräftig aneinander reiben, bis sie warm sind 2 schnell nachts
- [ ] Die Körperhaltung ändern 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Druckpunkt unter dem Schlüsselbein drücken 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Ein Glas stark sprudelndes Mineralwasser trinken 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Ein kaltes Getränk langsam trinken 2 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Ein lautes Lied mit Kopfhörern hören 2 3 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Ein Stück frischen Ingwer kauen 2 3 schnell nachts
- [ ] Eine kühle Flasche mit beiden Händen umfassen 2 3 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Eine Prise Salz auf die Zunge legen 2 3 schnell nachts
- [ ] Eine warme Tasse mit beiden Händen umfassen 2 schnell nachts
- [ ] Einen Löffel Kaffeepulver auf die Zunge 2 3 schnell nachts
- [ ] Eiswürfel im Mund schmelzen lassen 2 3 schnell nachts
- [ ] Etwas Dickflüssiges durch einen Strohhalm trinken 2 3 unter Leuten nachts
- [ ] Etwas Knackiges kräftig kauen 2 3 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Etwas Schweres auf den Schoss legen 2 3 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Etwas sehr Saures essen 2 3 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Füsse in kaltes Wasser stellen 2 3 schnell
- [ ] Hände unter kaltes Wasser halten 2 3 schnell unter Leuten nachts
- [ ] Kalt duschen 2 3

- [ ] Kaltes nasses Handtuch in den Nacken [2] [3]
- [ ] Kühles Wasser auf die Handrücken spritzen [2]
- [ ] Laute Geräusche machen – Topfdeckel, Klatschen, Rufen [2] [3]
- [ ] Luftpolsterfolie Blase für Blase zerdrücken [2] [3]
- [ ] Mit beiden Händen die Wand wegschieben [2] [3]
- [ ] Mit dem Daumen in die Mitte der anderen Handfläche drücken [2]
- [ ] Mit gekreuzten Armen abwechselnd auf die Oberarme tippen [2] [3]
- [ ] Mit kaltem Wasser gurgeln [2]
- [ ] Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger drücken [2]
- [ ] Scharfe Pfefferminzbonbons lutschen [2]
- [ ] Scharfe Zahnpasta auf die Zunge [2] [3]
- [ ] Schnee in die Hände nehmen [2] [3]
- [ ] Sich im Sitzen langsam vor und zurück wiegen [2] [3]
- [ ] Sich selbst abklopfen [2]
- [ ] Sich selbst fest umarmen [2]
- [ ] Sitzend den Stuhl mit den Händen nach oben ziehen [2] [3]
- [ ] Starke Mundspülung benutzen [2] [3]
- [ ] Wechselduschen warm und kalt [2]
- [ ] Zähne putzen mit starker Zahnpasta [2]
- [ ] Zunge fest gegen den Gaumen drücken [2]
- [ ] Ein kleines Stück Chilischote kauen [3]
- [ ] Ein Menthol- oder Eukalyptusbonbon lutschen [3]
- [ ] Ein paar Tropfen Tabasco pur [3]
- [ ] Eine rohe Knoblauchzehe kauen [3]
- [ ] Einen Beutel Tiefkühlgemüse in den Nacken legen [3]
- [ ] Einen harten Ball fest drücken und langsam loslassen [3]
- [ ] Einen Kühlakku in ein Tuch wickeln und an die Stirn halten [3]
- [ ] Einen Löffel scharfen Senf oder Meerrettich [3]
- [ ] Etwas sehr Scharfes essen [3]
- [ ] Gesicht in kaltes Wasser tauchen [3]
- [ ] In eine Zitrone beissen [3]
- [ ] Wasabi oder Sambal Oelek [3]

Atmen und Entspannen (38)

- [ ] 4–7–8-Atmung [1] [2]
- [ ] Atemzüge zählen bis zehn [1] [2]
- [ ] Atmen 4–4–6 [1] [2] [3]
- [ ] Autogenes Training [1]
- [ ] Beim Ausatmen den Oberkörper hängen lassen [1] [2]
- [ ] Beim Ausatmen ein Wort denken [1] [2]
- [ ] Box-Atmung 4–4–4–4 [1] [2] [3]
- [ ] Dem Atem im Takt langsamer Musik folgen [1]
- [ ] Den Atem nur beobachten, ohne ihn zu verändern [1] [2]
- [ ] Doppelt so lang aus- wie einatmen [1] [2] [3]
- [ ] Durch einen Strohhalm ausatmen [1] [2]
- [ ] Durch gespitzte Lippen langsam ausatmen [1] [2]
- [ ] Fantasiereise oder sicherer Ort [1]
- [ ] Hand auf den Bauch, tief atmen [1] [2]
- [ ] Hand-Atmung: Die Finger mit dem Atem nachfahren [1] [2] [3]
- [ ] Im dunklen Raum sitzen, ohne Reize [1]
- [ ] Im Wald stehen bleiben und tief durchatmen [1] [2]
- [ ] In die Kerzenflamme schauen und den Atem verlangsamen [1]
- [ ] Kiefer und Schultern bewusst lockern [1] [2]
- [ ] Laut und lang seufzen [1] [2]
- [ ] Mit einer Atem-Animation mitatmen [1] [2] [3]
- [ ] Mund zu und nur durch die Nase atmen [1] [2] [3]
- [ ] Physiologischer Seufzer: doppelt ein, lang aus [1] [2] [3]
- [ ] Progressive Muskelentspannung [1] [2]
- [ ] Schritte und Atemzüge koppeln [1] [2]
- [ ] Seifenblasen machen [1] [2]
- [ ] So tun, als würde man Kerzen ausblasen [1] [2]
- [ ] Tief summen [1] [2]
- [ ] Wechselatmung durch ein Nasenloch [1] [2]
- [ ] Zehn Minuten meditieren [1]
- [ ] Arme mit dem Atem heben und senken [2] [3]
- [ ] Atmen 3–3–6 [2] [3]
- [ ] Das Ausatmen Runde für Runde verlängern [2] [3]
- [ ] Einen Luftballon aufblasen [2]
- [ ] Holzhacker-Atmung [2] [3]
- [ ] Im Kutschersitz atmen [2] [3]
- [ ] Kühle Luft durch die Zähne einatmen [2] [3]
- [ ] Löwenatmung [2] [3]

Kopf und Ablenkung (109)

- [ ] Alte Schwarzweissfilme schauen [1]
- [ ] An ein Konzert gehen [1]
- [ ] Auf der Weltkarte Orte suchen [1] [2]
- [ ] Auf eine Messe oder ein Fest gehen [1]
- [ ] Comics lesen [1]
- [ ] Den Stammbaum aufzeichnen [1] [2]
- [ ] Den Tag mit Pausen planen [1]
- [ ] Den Text des Lieblingslieds aufschreiben [1] [2]
- [ ] Die Geschichte des eigenen Quartiers nachlesen [1]
- [ ] Drei Ziele für dieses Jahr und den ersten Schritt dazu [1]
- [ ] Durch die Stadt bummeln [1]
- [ ] Ein Bild anschauen und eine Geschichte dazu erfinden [1] [2]
- [ ] Ein Buch lesen [1]
- [ ] Ein kurzes Hörspiel anhören [1]
- [ ] Ein Möbel zusammenbauen [1] [2]
- [ ] Ein Quiz machen [1] [2]
- [ ] Ein Spiel am Handy oder Computer [1] [2]
- [ ] Ein Wimmelbild anschauen [1] [2]
- [ ] Eine Doku über das Weltall schauen [1]
- [ ] Eine Liste schreiben [1] [2]
- [ ] Eine Reise planen [1]
- [ ] Eine Route auf der Karte planen und ablaufen [1] [2]
- [ ] Eine schöne Erinnerung in allen Details durchgehen [1] [2]
- [ ] Eine Zeichentrickserie oder einen Kitschfilm schauen [1] [2]
- [ ] Einen Kugelschreiber klicken oder einen Stift drehen [1] [2]
- [ ] Einen Menüplan für die Woche schreiben [1]
- [ ] Einen Text übersetzen [1] [2]
- [ ] Einen Turm bauen, bis er fällt [1] [2]
- [ ] Einen zufälligen Wikipedia-Artikel lesen [1] [2]
- [ ] Etwas entwerfen oder zeichnen – ein Zimmer, einen Garten [1] [2]
- [ ] Etwas Neues im Internet lernen [1]
- [ ] Etwas Verrücktes tun [1] [2]
- [ ] Fadenspiel mit den Händen [1] [2]
- [ ] Finanzen ordnen oder Pläne machen [1]
- [ ] Finde-den-Unterschied-Bilder lösen [1] [2]
- [ ] Fotos auf dem Handy sortieren und löschen [1]
- [ ] Für Schule oder Beruf lernen [1]
- [ ] Heute einmal Nein sagen [1] [2]
- [ ] Hörbuch oder Podcast hören [1] [2]
- [ ] In den Zoo oder Tierpark gehen [1]
- [ ] In die Bibliothek oder Buchhandlung gehen [1]
- [ ] In ein Museum oder eine Ausstellung gehen [1]
- [ ] In einem Bildband oder Reiseführer blättern [1]
- [ ] Ins Kino, Museum oder Theater gehen [1]
- [ ] Jonglieren üben [1] [2]
- [ ] Kleider oder Schuhe anprobieren [1]
- [ ] Kreuzworträtsel oder Sudoku lösen [1] [2]
- [ ] Lieblingsdinge aufzählen und genau beschreiben [1] [2]
- [ ] Lieblingsfilm oder Serie schauen [1]
- [ ] Memory spielen [1]
- [ ] Mikado spielen [1] [2]
- [ ] Punkte verbinden [1] [2]
- [ ] Puzzle legen [1]
- [ ] Rätsel zum Um-die-Ecke-Denken [1] [2]
- [ ] Schach oder Dame spielen [1] [2]
- [ ] Sich für einen Kurs anmelden [1]
- [ ] Solitär oder Patience legen [1] [2]
- [ ] Sorgen aufschreiben und in eine Schachtel legen [1] [2]
- [ ] Tangram oder Geduldsspiel lösen [1] [2]
- [ ] Tierdokus schauen [1]
- [ ] Videos von Welpen oder Katzen schauen [1] [2]
- [ ] Vokabeln lernen [1] [2]
- [ ] Witze oder lustige Videos anschauen [1]
- [ ] Zeitung oder ein Magazin lesen [1]
- [ ] Alle Filme eines Schauspielers aufzählen [2]
- [ ] Alles aufs Minimum reduzieren [2] [3]
- [ ] Aufschreiben, was ich schon geschafft habe [2]
- [ ] Buchstaben und Zahlen abwechseln: A1, B2, C3 [2] [3]
- [ ] Büroklammern zu einer Kette verbinden [2]
- [ ] Das Alphabet rückwärts aufsagen [2] [3]
- [ ] Das Gefühl aufschreiben und weglegen [2]
- [ ] Das Gegenteil vom Gefühl tun [2]
- [ ] Das Gelassenheitsgebet aufsagen [2] [3]
- [ ] Daumen und Zeigefinger über Kreuz klettern lassen [2] [3]
- [ ] Den Gegner in löchriger Unterhose vorstellen [2]
- [ ] Den schlechten Tag zulassen [2]
- [ ] Den Zauberwürfel lösen [2]
- [ ] Die Situation mit den Augen einer vertrauten Person sehen [2]
- [ ] Ein Gedicht oder Liedtext auswendig lernen [2]
- [ ] Ein kleines Ziel für heute setzen [2]
- [ ] Ein Tier für jeden Buchstaben [2]
- [ ] Eine Mauer zwischen mich und die Situation stellen [2] [3]
- [ ] Eine Schnur verknoten und wieder entknoten [2]
- [ ] Eine Wortkette bilden: Haustür, Türschloss, Schlossgarten [2] [3]
- [ ] Einen Ablauf Schritt für Schritt beschreiben [2] [3]
- [ ] Fragen: Wo geht es mir gerade gut? [2]
- [ ] Hauptstädte aufsagen [2]
- [ ] Innerlich laut «Stopp» sagen [2] [3]
- [ ] Koffer packen im Kopf [2]
- [ ] Kopfrechnen [2]

- [ ] Länder von A bis Z [2] [3]
- [ ] Liste: Was kann ich beeinflussen, was nicht? [2]
- [ ] Mit der anderen Hand schreiben [2]
- [ ] Münzen auf den Tisch stapeln [2]
- [ ] Namen rückwärts buchstabieren [2] [3]
- [ ] Nur den nächsten Schritt machen [2] [3]
- [ ] Primzahlen aufsagen [2] [3]
- [ ] Pro und Contra aufschreiben [2] [3]
- [ ] Realitätscheck: Was ist jetzt wirklich los? [2] [3]
- [ ] Reime auf ein Wort finden [2]
- [ ] Rückwärts zählen in Siebnerschritten [2] [3]
- [ ] Sich einen guten Satz laut vorsagen [2] [3]
- [ ] Stadt, Land, Fluss im Kopf [2]
- [ ] Wörter rückwärts lesen [2]
- [ ] Zählen und jede Siebnerzahl durch «Buzz» ersetzen [2] [3]
- [ ] Zehn Lieder mit demselben Wort im Titel [2]
- [ ] Zehn Namen mit demselben Anfangsbuchstaben [2] [3]
- [ ] Zungenbrecher aufsagen [2]
- [ ] Zehn Minuten Wecker stellen und abwarten [3]

Kreativ (49)

- [ ] Basteln oder reparieren [1]
- [ ] Blumen pflücken oder arrangieren [1]
- [ ] Das Traumhaus zeichnen [1] [2]
- [ ] Ein eigenes Rezeptbuch anlegen [1]
- [ ] Ein eigenes Spiel erfinden [1] [2]
- [ ] Ein Fotoalbum gestalten [1]
- [ ] Ein Gedicht oder einen Songtext schreiben [1] [2]
- [ ] Ein Instrument spielen [1] [2]
- [ ] Ein kleines Video drehen [1] [2]
- [ ] Ein Lied aufnehmen [1] [2]
- [ ] Ein Lied mitsingen, das man auswendig kann [1] [2]
- [ ] Ein Mandala ausmalen [1] [2]
- [ ] Ein neues Rezept ausprobieren [1] [2]
- [ ] Eine Collage aus alten Zeitschriften [1] [2]
- [ ] Eine Geschichte erfinden [1]
- [ ] Eine Playlist für genau diesen Moment bauen [1] [2]
- [ ] Eine Sammlung ordnen [1]
- [ ] Eine Wunschliste oder ein Vision-Board machen [1]
- [ ] Einen Brief an mein zukünftiges Ich schreiben [1] [2]
- [ ] Etwas ausprobieren, worin man schlecht ist [1] [2]
- [ ] Etwas dekorieren oder umgestalten [1]
- [ ] Fotos machen [1]
- [ ] Kleider flicken oder einen Knopf annähen [1]
- [ ] Kochen oder backen [1]
- [ ] Laut singen [1] [2]
- [ ] Malen nach Zahlen [1] [2]
- [ ] Malen oder zeichnen [1] [2]
- [ ] Mit Bauklötzen oder Lego bauen [1] [2]
- [ ] Mit Strassenkreide malen [1] [2]
- [ ] Mit Ton oder Salzteig formen [1] [2]
- [ ] Mit Tusche oder Wasserfarbe auf nassem Papier [1] [2]
- [ ] Origami falten [1] [2]
- [ ] Papierflieger falten und fliegen lassen [1] [2]
- [ ] Popcorn selber machen [1]
- [ ] Schmuck basteln – Perlen, Bänder, Draht [1] [2]
- [ ] Schön schreiben – Handlettering [1] [2]
- [ ] Steine bemalen [1] [2]
- [ ] Stricken oder häkeln [1] [2]
- [ ] Tagebuch schreiben [1] [2]
- [ ] Auf grossem Papier mit viel Farbe malen [2]
- [ ] Brot backen und den Teig lange kneten [2]
- [ ] Ein Wort gross auf ein Blatt schreiben und nachfahren [2] [3]
- [ ] Eine Tanz-Choreo aus einem Video lernen [2]
- [ ] Einen Brief an mein jüngeres Ich schreiben [2]
- [ ] Einen Brief schreiben, den man nicht abschickt [2] [3]
- [ ] Einen Wutbrief schreiben und zerreissen [2] [3]
- [ ] Gedanken aufschreiben und wegfliegen lassen [2]
- [ ] Trommeln [2] [3]
- [ ] Wild kritzeln, bis das Blatt voll ist [2] [3]

Kontakt (58)

- [ ] Ein Brett- oder Kartenspiel spielen [1]
- [ ] Ein Picknick verabreden [1]
- [ ] Ein Treffen oder eine kleine Feier planen [1]
- [ ] Eine ältere Person nach ihrer Kindheit fragen [1]
- [ ] Eine Postkarte an jemanden schreiben [1]
- [ ] Eine Selbsthilfegruppe oder ein Forum besuchen [1] [2]
- [ ] Einem alten Freund oder einer alten Freundin schreiben [1] [2]
- [ ] Einen Abend mit guten Freunden verbringen [1]
- [ ] Einen Filmabend organisieren [1]
- [ ] Einen Videoanruf machen [1] [2]
- [ ] Einer Person eine Nachricht schreiben [1] [2]
- [ ] Fremden zulächeln [1] [2]
- [ ] Im Tierheim Hunde ausführen [1] [2]
- [ ] In einen Chor oder eine Gruppe gehen [1]
- [ ] Jemand Neues kennenlernen [1]
- [ ] Jemandem Danke sagen [1] [2]
- [ ] Jemandem ein ehrliches Kompliment machen [1]
- [ ] Jemandem einen Gefallen tun [1] [2]
- [ ] Jemandem etwas basteln oder schenken [1]
- [ ] Jemandem etwas beibringen [1]
- [ ] Jemandem helfen [1]
- [ ] Jemandem sagen, dass man ihn gern hat [1] [2]
- [ ] Jemanden abfragen oder sich abfragen lassen [1] [2]
- [ ] Jemanden anrufen [1] [2] [3]
- [ ] Mit dem Hund von Nachbarn spazieren [1] [2]
- [ ] Mit der Nachbarin oder dem Nachbarn plaudern [1] [2]
- [ ] Mit einem Hund spazieren [1] [2]
- [ ] Mit einem Kind spielen [1]
- [ ] Mit jemandem essen gehen [1]
- [ ] Mit jemandem kuscheln, ohne zu reden [1] [2]
- [ ] Mit jemandem zusammen kochen [1] [2]
- [ ] Sich freiwillig engagieren [1]
- [ ] Sich massieren lassen [1] [2]
- [ ] Sich mit jemandem treffen [1] [2]
- [ ] Unter Leute gehen [1] [2]
- [ ] Vogelfutter aufhängen und zuschauen [1]
- [ ] Den Elternnotruf anrufen: 0848 35 45 55 [2] [3]
- [ ] Der Dargebotenen Hand eine Mail schreiben [2] [3]
- [ ] Die Dargebotene Hand anrufen: Telefon 143 [2] [3]
- [ ] Die Nacht nicht allein verbringen [2] [3]
- [ ] Eine beruhigende Sprachnachricht anhören [2] [3]
- [ ] Eine Nachricht schreiben, die erst am Morgen ankommt [2] [3]
- [ ] Einer Vertrauensperson das vereinbarte Codewort schicken [2] [3]
- [ ] Im Streit eine Auszeit ansagen [2] [3]
- [ ] Jemandem in einer anderen Zeitzone schreiben [2] [3]
- [ ] Jemanden in der Nähe etwas Alltägliches fragen [2] [3]
- [ ] Mit der Dargebotenen Hand chatten [2] [3]
- [ ] Mit jemandem im gleichen Takt atmen [2] [3]
- [ ] Nach erlebter Gewalt die Opferhilfe 142 anrufen [2] [3]
- [ ] Pro Juventute anrufen: Telefon 147 [2] [3]
- [ ] Sich mit jemandem Hand an Hand gegeneinander stemmen [2] [3]
- [ ] Sich von jemandem durch die Sinne führen lassen [2] [3]
- [ ] Sich von jemandem rausholen lassen [2]
- [ ] Um eine Umarmung bitten [2] [3]
- [ ] Um Hilfe bitten [2] [3]
- [ ] Eine vertraute Person oder eine Notfallnummer anrufen [3]
- [ ] Gefährliches einer Vertrauensperson zum Aufbewahren geben [3]
- [ ] Sich den Notfallplan von jemandem vorlesen lassen [3]

Achtsamkeit (75)

- [ ] Abends die Lichter der Stadt anschauen [1]
- [ ] Abwaschen – und den Schaum spüren [1]
- [ ] Alle Geräusche um mich herum zählen [1] [2]
- [ ] Alles in Zeitlupe machen [1] [2]
- [ ] Am Gewürzregal riechen [1] [2]
- [ ] Am Wasser sitzen und Gedanken wegschwimmen lassen [1] [2]
- [ ] An frisch gesägtem Holz riechen [1]
- [ ] Aus dem Fenster schauen und alles benennen, was sich bewegt [1] [2]
- [ ] Beim Abwaschen den Schaum zwischen den Fingern spüren [1]
- [ ] Beim Duschen nur auf die Geräusche achten [1] [2]
- [ ] Besonders kräftige Farben anschauen [1] [2]
- [ ] Beten oder ein Mantra wiederholen [1] [2] [3]
- [ ] Body-Scan von den Füssen bis zum Kopf [1]
- [ ] Den Mond anschauen [1] [2]
- [ ] Den Sonnenuntergang anschauen [1] [2]
- [ ] Den Weg zum Bus ganz bewusst gehen [1]
- [ ] Die eigenen Hände eine Minute lang betrachten [1] [2]
- [ ] Die Rosinenübung [1]
- [ ] Ein Gewitter hören und riechen [1]
- [ ] Ein kleines Ritual ausführen [1] [2]
- [ ] Ein Stück Schokolade auf der Zunge zergehen lassen [1]
- [ ] Eine Blume ganz genau anschauen [1] [2]
- [ ] Eine Kerze anzünden und in die Flamme schauen [1]
- [ ] Eine Minute absolute Stille [1] [2]
- [ ] Eine Orange schälen und riechen [1] [2]
- [ ] Einem Kaminfeuer-Video zuschauen [1] [2]
- [ ] Einen Bissen dreissigmal kauen [1] [2]
- [ ] Etwas ganz langsam essen [1]
- [ ] Fenster auf und die Luft riechen [1] [2]
- [ ] Fische oder Tiere beobachten [1]

- [ ] Fliessendes Wasser beobachten [1]
- [ ] Frisch gemähtes Gras oder Heu riechen [1]
- [ ] Frische Kräuter zerreiben und riechen [1] [2]
- [ ] Gedanken wie Wolken vorbeiziehen lassen [1] [2]
- [ ] Gedanken zählen, ohne ihnen zu folgen [1] [2]
- [ ] Hand aufs Herz legen [1] [2] [3]
- [ ] Hände ganz bewusst waschen [1] [2]
- [ ] In die Waschmaschine schauen [1] [2]
- [ ] In eine Kirche setzen und eine Kerze anzünden [1] [2]
- [ ] Ins Feuer schauen [1]
- [ ] Leute beobachten [1]
- [ ] Mit den Augen fotografieren [1] [2]
- [ ] Naturgeräusche hören [1]
- [ ] Obstsalat machen und jede Frucht einzeln schmecken [1]
- [ ] Rausgehen, wenn es gerade geregnet hat [1]
- [ ] Rinde, Moos, Steine ertasten [1] [2]
- [ ] Schritte zählen beim Gehen [1] [2]
- [ ] Spüren, wo der Körper den Stuhl berührt [1] [2]
- [ ] Sterne anschauen [1]
- [ ] Über einen Markt gehen [1]
- [ ] Verschiedene Stoffe ertasten [1] [2]
- [ ] Vogelstimmen zählen [1]
- [ ] Wolken beim Ziehen zuschauen [1]
- [ ] Zug fahren und aus dem Fenster schauen [1]
- [ ] Zum Sonnenaufgang rausgehen [1]
- [ ] 5-4-3-2-1-Übung [2] [3]
- [ ] Abstände schätzen: Wie weit ist es bis dort? [2] [3]
- [ ] Alles Blaue im Raum suchen [2]
- [ ] Das Gefühl laut benennen [2] [3]
- [ ] Den Drang wie eine Welle beobachten [2] [3]
- [ ] Die Fäuste lösen und die Handflächen nach oben drehen [2] [3]
- [ ] Die Situation annehmen, wie sie gerade ist [2] [3]
- [ ] Die Umgebung wie ein Reporter beschreiben [2] [3]
- [ ] Ein rohes Ei zum Stehen bringen [2]
- [ ] Einen Gegenstand genau beschreiben [2]
- [ ] Einen Zeiger oder ein Pendel beobachten [2]
- [ ] Fragen: Wo im Körper sitzt das Gefühl? [2]
- [ ] Für jeden Buchstaben etwas in der Nähe finden [2] [3]
- [ ] Füsse fest auf den Boden stellen [2] [3]
- [ ] Gegenstände blind ertasten [2]
- [ ] Im Dunkeln durchs Zimmer tasten [2]
- [ ] In die Weite schauen und das ganze Blickfeld wahrnehmen [2] [3]
- [ ] Nur auf ein einziges Geräusch achten [2] [3]
- [ ] Sich im Spiegel laut beschreiben [2]
- [ ] Sich orientieren: Wo bin ich, welcher Tag, welche Uhrzeit? [2] [3]

Gut für mich (81)

- [ ] Accounts entfolgen, die nicht guttun [1] [2]
- [ ] Alle Benachrichtigungen ausschalten [1] [2]
- [ ] Alle Fenster öffnen und durchlüften [1] [2]
- [ ] Allein in ein Café gehen [1]
- [ ] An frischer Wäsche riechen [1]
- [ ] Ausschlafen [1]
- [ ] Bewusst eine Pause machen [1] [2]
- [ ] Bewusst eine Stunde allein sein [1] [2]
- [ ] Bewusst nichts tun [1]
- [ ] Das Bett frisch beziehen [1]
- [ ] Das Bett machen [1]
- [ ] Das Lieblingsessen von früher kochen [1] [2]
- [ ] Den Kühlschrank ausputzen [1] [2]
- [ ] Den Posteingang leeren [1]
- [ ] Den Schreibtisch aufräumen [1] [2]
- [ ] Die eigenen Stärken aufschreiben [1] [2]
- [ ] Die kuscheligsten Socken anziehen [1]
- [ ] Dinge zum Spenden zusammensuchen [1]
- [ ] Drei Dinge aufschreiben, für die ich dankbar bin [1]
- [ ] Ein Fussbad nehmen [1]
- [ ] Ein grosses Glas Wasser trinken [1] [2]
- [ ] Ein heisses Bad nehmen [1]
- [ ] Ein kurzes Nickerchen machen [1]
- [ ] Ein Kuscheltier oder Kissen festhalten [1] [2]
- [ ] Eine aufgeschobene Aufgabe erledigen [1] [2]
- [ ] Eine Liste schöner Momente führen [1]
- [ ] Eine Viertelstunde Pause nur für mich [1]
- [ ] Einen Abend ohne Handy [1] [2]
- [ ] Einen freien Tag ohne Plan nehmen [1]
- [ ] Einen guten Satz auf den Spiegel schreiben [1] [2]
- [ ] Einen neuen Park oder Quartier erkunden [1] [2]
- [ ] Einen Smoothie machen [1]
- [ ] Einen Tag keine Nachrichten lesen [1] [2]
- [ ] Einen Tee ganz bewusst trinken [1]
- [ ] Einen überfälligen Termin abmachen [1]
- [ ] Einfach liegen und an die Decke schauen [1] [2]
- [ ] Etwas Gemütliches anziehen [1]
- [ ] Etwas Heisses ganz langsam trinken [1]
- [ ] Etwas Heisses und Gutes essen [1]
- [ ] Etwas tun, das als Kind Freude gemacht hat [1] [2]
- [ ] Frisch gepressten Saft trinken [1]
- [ ] Früh ins Bett gehen [1] [2]
- [ ] Haare waschen und föhnen [1] [2]
- [ ] Hände, Füsse oder Nacken selbst massieren [1] [2]
- [ ] In die Sauna gehen [1]
- [ ] Körperpflege als Ritual [1]
- [ ] Lange warm duschen [1] [2]
- [ ] Leichtes Lächeln halten [1] [2]
- [ ] Lieblingskleider anziehen [1]
- [ ] Mutmach-Kärtchen schreiben und in die Tasche stecken [1] [2]
- [ ] Nägel feilen oder lackieren [1]
- [ ] Pflanzen giessen oder umtopfen [1] [2]
- [ ] Räucherstäbchen oder eine Duftkerze anzünden [1] [2]
- [ ] Schöne Fotos anschauen [1] [2]
- [ ] Sich an die warme Heizung lehnen [1]
- [ ] Sich die Haare bürsten [1]
- [ ] Sich ein richtig schönes Frühstück machen [1]
- [ ] Sich im Spiegel anlächeln [1]
- [ ] Sich in eine schwere Decke wickeln [1] [2]
- [ ] Sich langsam eincremen [1]
- [ ] Sich schön machen [1]
- [ ] Sich selbst belohnen [1] [2]
- [ ] Sich selbst eine Sprachnachricht für schwere Momente aufnehmen [1]
- [ ] Sich selbst etwas Kleines kaufen [1]
- [ ] Sich selbst loben [1] [2]
- [ ] Sofa, Decke, Tee – und nichts müssen [1] [2]
- [ ] Unter die Decke kriechen und eine Höhle bauen [1] [2]
- [ ] Wärmflasche auf den Bauch legen [1]
- [ ] Zehn Minuten in die Sonne setzen [1]
- [ ] Zum Coiffeur gehen [1]
- [ ] Aufmunternde Briefe oder Nachrichten nochmals lesen [2] [3]
- [ ] Beim Autofahren rausfahren und anhalten [2] [3]
- [ ] Die Kapuze tief ins Gesicht ziehen und Kopfhörer aufsetzen [2] [3]
- [ ] Einen ruhigen, sicheren Platz aufsuchen und dort bleiben [2] [3]
- [ ] Einen Zettel mit einem guten Satz lesen [2] [3]
- [ ] Einfach einmal weinen [2]
- [ ] Etwas von einem Lieblingsmenschen in der Hand halten [2] [3]
- [ ] Mit sich reden wie mit einem guten Freund [2] [3]
- [ ] Sich erinnern, von wem man geliebt wird [2] [3]
- [ ] Sich sagen: «Ich kann das aushalten» [2] [3]
- [ ] Sich selbst einen alten Fehler verzeihen [2]

Meine Auswahl

[1] leicht angespannt	[2] deutlich angespannt	[3] stark angespannt
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____