

Entspannungsblume

Diese Übung dient dazu sich gemeinsam in der Familie bewusst zu werden, was sie in stressigen Situationen tun kann. Aus diesem Grund ist es am besten, wenn sich ALLE Familienmitglieder beteiligen. Die fertige Blume sollten Sie am besten an einem für alle gut sichtbaren Ort aufhängen.

Malen Sie eine große Blume auf ein Blatt Papier und überlegen Sie für jedes Blütenblatt, was Sie tun können, um sich zu beruhigen. In der Mitte der Blume könnte stehen: Das hilft uns zu entspannen...
Beispiel: 5 mal tief durchatmen, Musik anhören, mit Mama sprechen...

