

Die Das-Tut-Mir-Gut-Liste

Jeder kann sich etwas Gutes tun. Das ist auch wichtig, damit wir uns wohlfühlen und jeden Tag genießen können.

Hier findest du viele Vorschläge und Ideen:
Was kannst du machen, damit es dir besonders gut geht?

Lies dir dafür die Ideen durch und markiere, was du besonders gerne magst.
Erstelle dir danach deine eigene „Das-Tut-Mir-Gut-Liste“!



Selbst kreativ werden

- Eigenes Puzzle erstellen:
 - Ein Bild auf normales Papier oder Pappe malen, es zerschneiden und wieder zusammensetzen
- Basteln
- Eine Geschichte schreiben
- Singen
- Fotografieren
- Malen
- Mit Kreide malen
- Lieder schreiben
- Musik machen
- Schreiben – alles was einem durch den Kopf geht
- Tagebuch schreiben
- Gedanken und Gefühle wie eine Art Gedicht aufschreiben
- Stricken



Natur/ Bewegung

- Spazieren gehen:
 - Im Wald
 - um das Haus herum
 - im Park
 - mit Musik auf den Ohren
 - alleine
 - mit jemandem zusammen
- In die Natur schauen und die Natur beobachten
- In der Natur das Sonnenlicht suchen
- Fahrrad fahren
- Inliner fahren
- Tanzen
- Hüpfen
- Seil springen
- Auf den Spielplatz gehen
- Blumen pflücken



Körper und Sinne

- Ein Bad nehmen
- Baden mit Musik
- warm duschen
- Einmal kalt abduschen
- Wärmekissen
- Einfach mal nichts tun
- Eine Entspannungsreise oder Fantasiereise anmachen



In Kontakt gehen

- Ein Gespräch mit den Eltern
- Telefonieren:
 - Freund, Freundin, Mitschüler, Oma, Opa, Cousin, Cousine, Tante, Onkel...
- Chatten
- Brief schreiben
- Jemandem eine Freude machen
 - Ein Bild malen,
 - einen Brief schreiben und einwerfen,
 - den Eltern ein Bild malen oder einen Tee kochen,
 - jemandem eine Geschichte schreiben)



Spiele

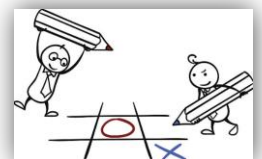
Alleine:

- Puzzle (eigenes machen)
- Eine Höhle bauen
- Lego
- Etwas bauen



Mit jemandem zusammen:

- Spiel selbst ausdenken
- Spiele mit Stift und Papier, Beispiele findest du hier:
<https://www.familie.de/kleinkind/spiele-mit-papier-und-stift/>
- Gesellschaftsspiele



Andere Ablenkungen (medial)

- Kopfhörer auf die Ohren und Musik hören
- Musik hören und mitsingen
- Fernsehen
- Lustige Videos oder Filme gucken
- Fotos ansehen
- Gute Serien schauen
- Hörbücher
- Lesen

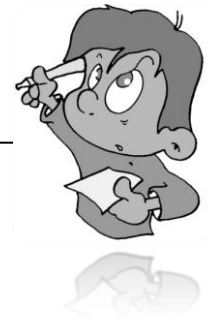


Essen, Trinken, Genuss

- Etwas Gutes essen
- Ganz in Ruhe einen Tee oder Kakao trinken
- Lieblingsessen kochen



Jetzt bist du dran!



Das tut mir gut

- Ich gehe gerne spazieren
- Ich male gerne
- ...