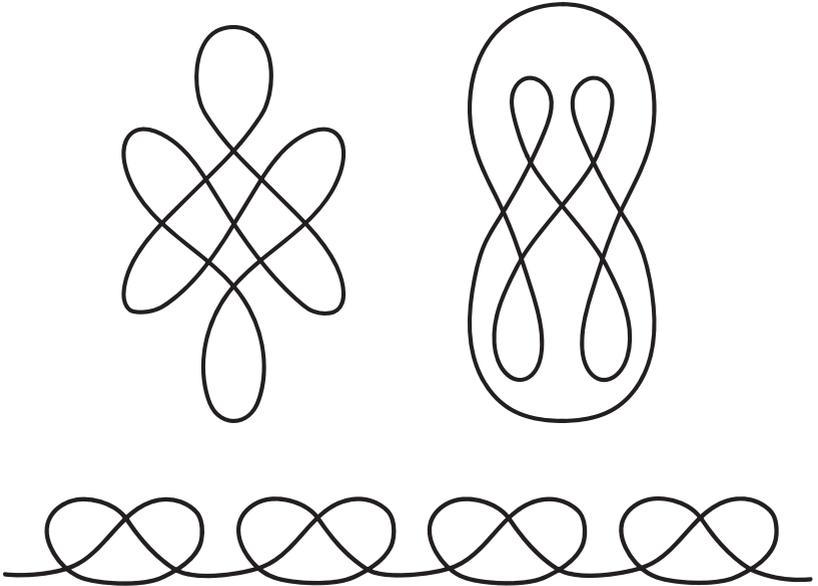


»Ablenken

Formen nachzeichnen¹⁵

Versuche, eine der nachfolgenden Formen nachzuzeichnen, ohne den Stift abzusetzen. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit dabei ganz bewusst nur beim Zeichnen.



»Ohrenschmaus

Lass dir von Angehörigen oder Freund:innen schöne Musik-Playlisten zusammenstellen. Damit hast du stets einen persönlichen Begleiter dabei und deine Lieben können ganz konkret etwas für dich tun. Natürlich eignen sich auch andere Formen wie Hörbücher, Podcasts oder Meditationen zum gezielten Ablenken.

