

Minimethodenkoffer	
Fake it until you become it!	Tu so lang bist du es bist! Innere gewünschte Haltung oder Stärke einnehmen und so lange so tun, bis es von allein geht
High Power Poses	Groß machen, Raum einnehmen, 3 Minuten um einen Authentizitätsschub zu bekommen
Tetris/ Candy Crush spielen	Graphische Spiele binden viel Aufmerksamkeit und überlagern andere Bilder des Tages
Soziales Atom	Soziale Ressourcen bewusstmachen. Sich selbst in die Mitte schreiben, dann überlegen, wen man im Leben hat, der einem gut tut und warum. Diese Personen wie eine Wolke um einen selbst aufschreiben.
Besser plus 1	Kontakt aufnehmen/Nette Sachen schreiben per Handy/soziale Medien. Stufe 1: jemand der meine Nachricht erwartet Stufe 2: jemand der überrascht sein wird Stufe 3: jemand, den ich schon sehr lange nicht mehr kontaktiert habe Profistufe: fragen, wie es dem anderen auf der Stufe von 0-10 geht. Antwort abwarten und dann fragen, was man tun kann, um den anderen eine Stufe weiterbringen zu können. Stärkt Verbindung und Gefühl, man wird auch unterstützt werden, wenn man es braucht.
Wunderrad	Siehe Arbeitsblatt/ Unterbrechung von Mustern, die ich nicht mehr haben mag
Mindsets	Innere Haltung einnehmen. Prägt all mein Denken (z.B. Glas ist halb voll statt Glas ist halb leer)
7er Zählen	Rückwärts von 100 in 7er Schritten zurück zählen → bringt einen aus dem gedanklichen Hamsterrad raus
Zwei Buchstaben Spiel	Wörter sammeln, die mit einem von zwei frei gewählten Buchstaben anfangen. So viel wie möglich in einer Minute. Unterbricht auch das gedankliche Hamsterrad.
Powerbody	Mal kurz Kraft tanken, sich spüren, was anderes machen: ein paar Liegestütze/ die Treppen

	nehmen/ Planks machen was auch immer- in körperlichen Modus gehen, um dann wieder Kraft im Hirn zu haben
Affektbilanz checken	Bauchgefühl/Affektbilanz immer im Auge haben. Reinspüren, wie stark es ist, was ist positiv, was ist negativ?
SARW	Stopp-atme- reflektiere- wähle! Statt Impulsgesteuert einmal durchatmen und überlegen, was man tut
Energiebecher	Fokus auf eigene Ressourcen (siehe Arbeitsblatt)
Bullshit-Bingo	Wenn Situationen zäh aber voraussehbar sind, ist es ein positiver Ansatz zumindest alles richtig vorhergesagt zu haben. Fünf Sätze/Handlungen von Gesprächspartnern vorhersagen, gedanklich abhaken, wenn sie eintreffen und bei fünf richtigen sich freuen, dass man recht hatte (Man spürt Erfolgserlebnisse und steigert damit seine Selbstwirksamkeit)
Mantren/ Leitsätze	Innere Einstellung prägen durch Sätze, die einem Halt geben
Glas Wasser trinken	Tut dem Körper gut, gibt Zeit zum Atmen und kann ein distanzierendes Moment sein, das man gerade braucht
Genießende Körperpflege	Wenn nichts mehr geht, freut man sich wenigstens an gewaschenen Haaren oder anderer Körperpflege. Man kann sich auch einen Schutzfilm eincremen oder den Tag und all seine Belastungen abduschen. Sich selbst wieder wahrnehmen, in dem man sich eine Auszeit im Bad gönnt.
Emotionsquotient	Standortbestimmung Stresslevel (siehe Arbeitsblatt)
Erfolge aufschreiben	Eigene Erfolge möglichst regelmäßig aufschreiben und sammeln → in schweren Zeiten sich mit dem Lesen gut tun oder sich einen moodboost gönnen
Tiervideos gucken	Ablenkung, Aufmerksamkeitsverschiebung um aus Gedanken- Karussell oder Laune raus zu kommen

Digitalentzug	Konzentration auf das hier und jetzt- Achtsamkeitsübung
Tanzen/singen	Schüttet Glückshormone aus und in Gemeinschaft verbindet es
Sonne tanken	Hebt die Laune, stärkt den Körper und macht positive mindsets leichter
Gleiche Socken	Beim Gesprächspartner oder bei Sitznachbarn nach Dingen/Merkmalen suchen, die ich auch habe. Gleiche Socken, gleiche Augenfarbe, etc. das verbindet und man fühlt sich sozialer.
Anfeuern	Anderen positives Feedback geben, sie bestärken. Das verbindet und macht einen selbst auch glücklicher, weil man sich gut fühlt
Nach schlimmen Phasen Lernerträge aufschreiben	Positive Bewertung von schweren Zeiten. Was hat mich diese Zeit gelehrt? Was hat mich stärker gemacht?
Positiver Tagesrückblick	Abends drei positive Dinge/Erlebnisse des Tages aufschreiben. Aufschreiben, was der eigene Anteil daran war
Pleasure Walk	10-20 Minuten ganz aufmerksam spazieren gehen. Dabei den Fokus auf Schönes legen. Gern auch auf Routine-Strecken.