

## IDEEN FÜR EINE BERUHIGUNGSKISTE

### → **Körperwahrnehmung**

- Massageball
- Massageöl und -schale
- Peelinghandschuh
- Lippenbalsam
- Federmassage
- Einwickeltuch
- Knete
- Sand
- Wärmeflasche
- Decke
- Duftkissen
- Gummiball für Fussmassage

### → **Konzentration und Beruhigung**

- Kugelspiel
- Seifenblasen
- Mandalas
- Brain-Gym-Übungen
- Beruhigungsmusik
- kleine Klangschale

### → **Trost**

- kleine Zauberapotheke
- Zaubercreme und -spray
- Taschentücher
- Trostkissen
- Bücher von Croos Müller „Kopf hoch“ und „Viel Glück“
- Bilderbuch „Lilly, Ben und Omid“ von Marianne Herzog
- Sorgenpüppi

### → **Mut**

- Mutkörperhaltungskärtchen
- Croos Müller: „Nur Mut“
- Mutschächteli mit Mutgoldkügeli oder mit gemalten Bildern, die Mut machen