

Deine SOS-Gefühle-Box

Fragen zur Übung: _____

Wann und wo hast du die Übung ausprobiert? (Tag/Uhrzeit/Ort)

Wie fühltest du dich, bevor und nachdem du die Übung ausprobiert hast?

Ist es dir leicht gefallen, die Übung durchzuführen?

Was war am schwierigsten an der Übung?

Wann und wo kann dir diese Übung helfen?

Bei welchem Erregungsniveau zwischen 0–100 würdest du diese Übung auswählen?

0 ----- 10 ----- 20 ----- 30 ----- 40 ----- 50 ----- 60 ----- 70 ----- 80 ----- 90 ----- 100

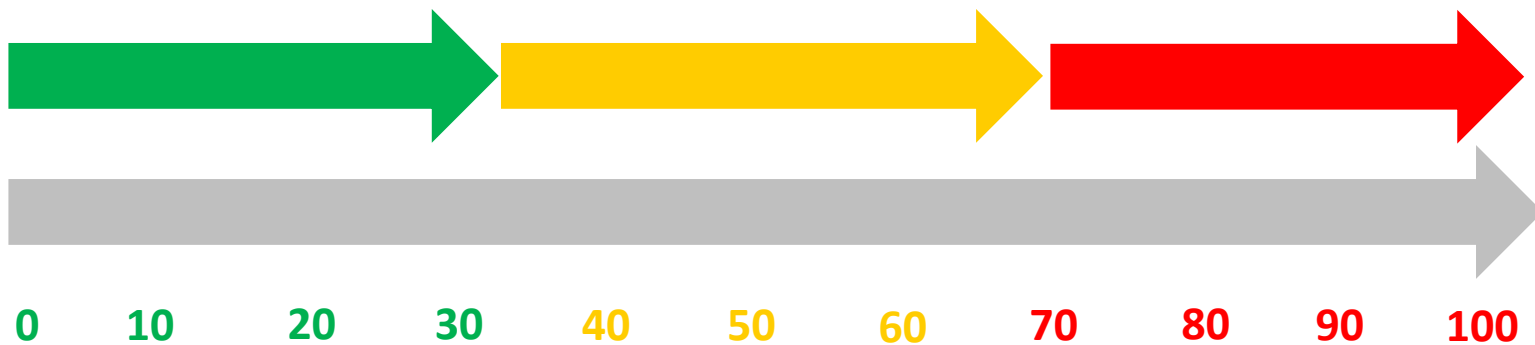
Möchtest du diese Übung in deine »SOS-Gefühle-Box« aufnehmen?

SOS-Gefühls-Übungsskala

Du hast nun einige Übungen ausprobiert und festgestellt, wie sie wirken. Auf der abgebildeten SOS-Gefühls-Übungsskala kannst du jetzt jede Übung eintragen. Die Zahlen geben die Gefühlsstärke an: Bei 0 bist du völlig entspannt und fühlst dich wohl, bei 100 kann das Gefühl nicht stärker werden. Markiere nun auf der Skala, bis zu welcher Anspannung die erprobte Übung wirkungsvoll ist, und beschrifte die Markierung mit der entsprechenden Übungsnummer.

Beispiel: Nachdem du die Übung »Duft-Attacke« durchgeführt hast, legst du fest: »Diese Übung hilft mir bei Gefühlen mit einer Stärke von 0-40«. Markiere nun die 40 und schreibe eine 1 darüber, da es die Übung mit der Nummer 1 ist.

Trage alle Übungen auf diese Art und Weise in die Skala ein und erstelle damit deine ganz persönliche SOS-Gefühle-Box.

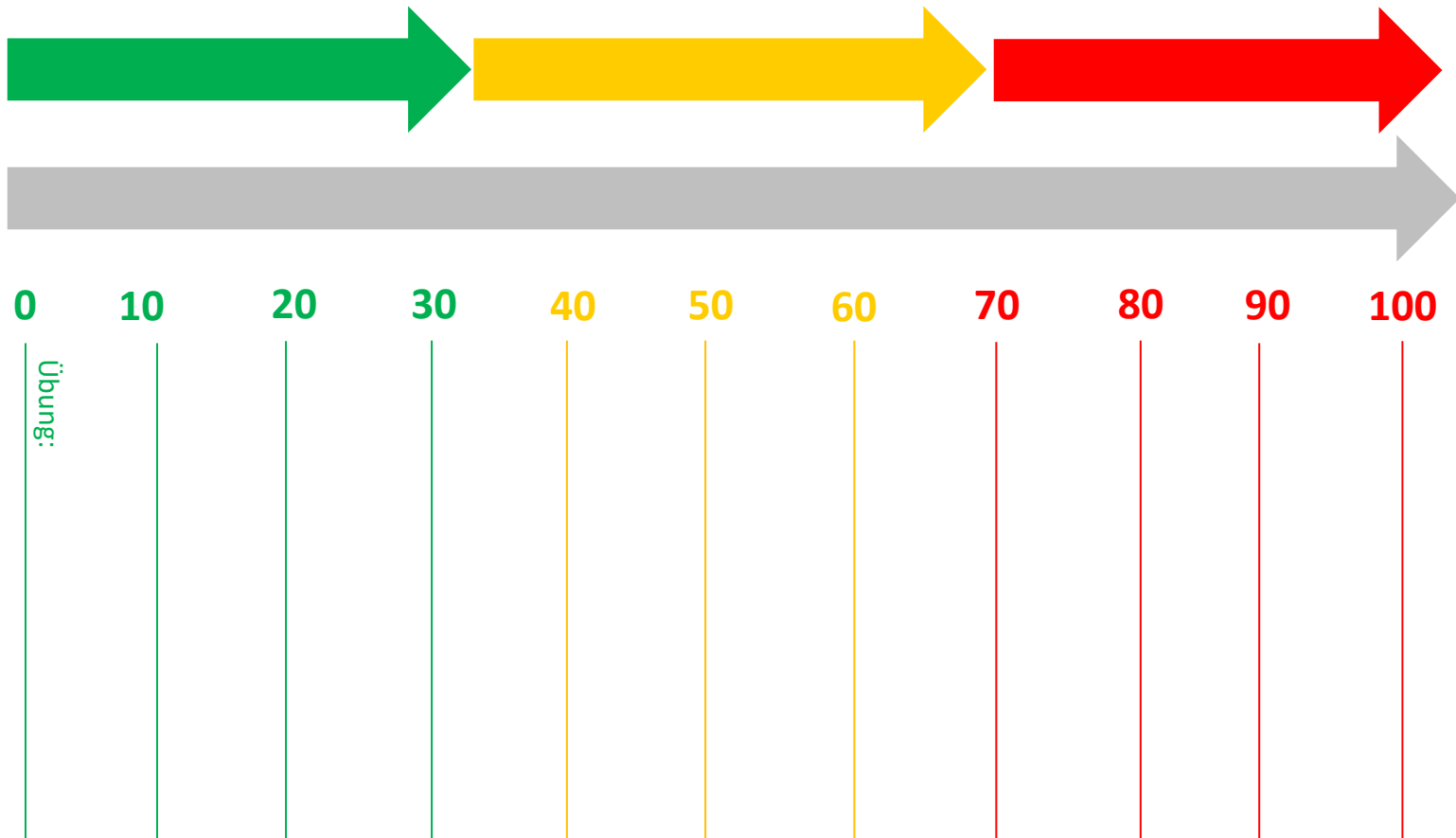


SOS-Gefühls-Übungsskala

Du hast nun einige Übungen ausprobiert und festgestellt, wie sie wirken. Auf der abgebildeten SOS-Gefühls-Übungsskala kannst du jetzt jede Übung eintragen. Die Zahlen geben die Gefühlsstärke an: Bei 0 bist du völlig entspannt und fühlst dich wohl, bei 100 kann das Gefühl nicht stärker werden. Markiere nun auf der Skala, bis zu welcher Anspannung die erprobte Übung wirkungsvoll ist, und beschrifte die Markierung mit der entsprechenden Übungsnummer.

Beispiel: Nachdem du die Übung »Duft-Attacke« durchgeführt hast, legst du fest: »Diese Übung hilft mir bei Gefühlen mit einer Stärke von 0-40«. Markiere nun die 40 und schreibe eine 1 darüber, da es die Übung mit der Nummer 1 ist.

Trage alle Übungen auf diese Art und Weise in die Skala ein und erstelle damit deine ganz persönliche SOS-Gefühle-Box.



SOS-Hausaufgaben-Dokumentation

	Übung	Aufgabe mitgegeben am ...	Einstufung
1	Duft-Attacke		
2	Muschel-Musik		
3	Kau-Flash		
4	Flutsch-Finger		
5	Plöpp-Plöpp-Folie		
6	Zahlen-Kompott		
7	Sudoku-Crash		
8	Der rollende Igel		
9	Zitronen-Presse		
10	Lippen-Bremse		
11	Tastwürdigkeiten		
12	Senf-Attacke		
13	Puzzle-Mania		
14	Foto-Text		
15	Mut-Schleuder		
16	Text-Sprint		
17	Sumo-Umarmung		
18	Knoblauch-Fiasko		
19	Ohne-Weiß		
20	Mein-Weg		
21	Bonbon-Explosion		
22	Fuß-Wippe		
23	Freundschafts-Brief		
24	Musik-Express		
25	Knet-Name		
26	Karten-Raten		
27	Wasserfall-Schluck		
28	Bett-Fertig		
29	Zahnputz-Orgie		
30	Der eiserne Arm		
31	Hunde-Knuddeln		
32	Wohin-du-willst		
33	Witz-Figur		
34	Summ-Contest		
35	Frost-Vertrieb		
36	Murmel-Ballett		
37	Dusch-Parade		
38	Socken-Punch		
39	Der Irre-Blick		
40	Schönheits-Flash		
41	Egoisten-Memory		
42	Knoten-Knoten		
43	Häusle-baue		
44	Stäbchen-Motorik		
45	Das schwingende Glas		
46	Fliegende Deckel		
47	Jo-Jo-Power		
48	Straßen-Artist		
49	Rope-Thrill		
50	Lies-Mal-Weg		

	Übung	Aufgabe mitgegeben am ...	Einstufung
51	Zucker-Schock		
52	Waschothek		
53	Zen-Garten		
54	Freundschafts-Hitlist		
55	Wolken-Krimi		
56	Auf den Spuren des Tigers		
57	Song-Comic		
58	Faltenreich		
59	Zungen-Akrobatik		
60	News-Flash		
61	Häkel-Mania		
62	Tages-Kino		
63	Würfel-Zauber		
64	Wut-DJ		
65	Thera-Sportivo		
66	Brause-Explosion		
67	Hot-Paper		
68	Erd-Friede		
69	Glücks-Knoten		
70	Kümmel-Wonne		
71	Kurzweil-Hocke		
72	Toast is(s)t Triumph		
73	Jubel-Ball		
74	Body-Scrub		
75	Salz-Behagen		
76	Day-Planer		
77	Lippenlese-Talent		
78	Wahrheits-Mantra		
79	Stimmungs-Pflaster		
80	Auf und ab		
81	Wechsel-Ball		
82	Hubschrauber-Alarm		
83	Rufnummern-Mantra		
84	Finger-lol		
85	Ohren-Sauna		
86	Finger-Party		
87	Bürsten-Fest		
88	Wagenheber		
89	Schreckens-Schrei		
90	Frozen-Massage		
91	Kneippothek		
92	Creme-Schlamassel		
93	Schwammerei		
94	Schlepp-Manöver		
95	Chili-con-Sugar		
96	Alte-Zeiten-Trunk		
97	Aggro-Knoten		
98	Flitsch-Ping		
99	Chili-Cubes		
100	Jump´n run		