



KLO-REGULATION

Mehr
Übungen

Wenn man auf dem Klo
sitzt, könnte man ..

... sich vorstellen,
Seifenblasen zu
pusten



... sein Herz
schlagen
spüren



... die
Schmetterlings-
umarmung
machen



... Grimassen
schneiden



... ein Lied singen
oder summen



Du schaffst
das!

... sich selbst
Mut zusprechen





KLO-REGULATION

Mehr
Übungen

Wenn man auf dem Klo
sitzt, könnte man ..

... sich vorstellen,
Seifenblasen zu
pusten



... sein Herz
schlagen
spüren



... die
Schmetterlings-
umarmung
machen



... Grimassen
schneiden



... ein Lied singen
oder summen



Du schaffst
das!

... sich selbst
Mut zusprechen





Mehr
Übungen

KLO-REGULATION

Wenn man auf dem Klo
sitzt, könnte man ..

... sich vorstellen,
eine
Geburtstagskerze
auszupusten



Nimm Dir
eine Minute Zeit
für Dich.

... sein Herz
schlagen
spüren



... die
Schmetterlings-
umarmung
machen



... die Ruhe
bewusst
wahrnehmen



... stöhnen,
ächzen,
seufzen



Du schaffst
das!

... sich selbst
Mut zusprechen.





Mehr
Übungen

KLO-REGULATION

Wenn man auf dem Klo
sitzt, könnte man ..

... sich vorstellen,
eine
Geburtstagskerze
auszupusten



Nimm Dir
eine Minute Zeit
für Dich.

... sein Herz
schlagen
spüren



... die
Schmetterlings-
umarmung
machen



... die Ruhe
bewusst
wahrnehmen



... stöhnen,
ächzen,
seufzen



Du schaffst
das!

... sich selbst
Mut zusprechen.





KLO-REGULATION

Wenn man auf dem Klo
sitzt, könnte man ..

Mehr
Übungen

Nimm Dir
eine Minute Zeit
für Dich.



KLO-REGULATION

Wenn man auf dem Klo
sitzt, könnte man ..

Mehr
Übungen

Nimm Dir
eine Minute Zeit
für Dich.