



Schulung für Eltern IO2 -  
Aktivitätenblatt.

Modul 3.1

Selbstfürsorge und  
Aufrechterhaltung des  
emotionalen und  
geistigen  
Wohlbefindens.



**EMPOWER**  
Building Resilience to Address Domestic Violence



## Buntes Atmen

Buntes Atmen ist eine einfache Technik, die Sie anwenden können, um Stress in Ihrem Leben zu reduzieren.

Hier sind die wichtigsten Schritte, die Ihnen helfen, farbenfroh zu atmen:

1. Suchen Sie sich eine Position, in der Sie sich wohlfühlen - dies kann entweder im Sitzen oder im Stehen sein.
2. Schließen Sie sanft die Augen.
3. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung - atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus.
4. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf eine Farbe, die eine positive Emotion in Ihnen auslöst.
5. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Körper von dieser Farbe umgeben ist.
6. Denken Sie an eine Farbe, die eine negative Emotion in Ihnen hervorruft.
7. Stellen Sie sich vor, dass sich diese Farbe mit der positiven Farbe vermischt.
8. Atmen Sie weiter ein und aus und stellen Sie sich vor, wie sich diese beiden Farben vermischen, bis nur noch die positive Farbe übrig bleibt.
9. Wenn du bereit bist, öffne sanft deine Augen und visualisiere deine positive Farbe in dem Raum um dich herum.



### **Beste Tipp!**

Ob im Auto, im Supermarkt oder beim Geschirrspülen - versuchen Sie es doch einmal mit buntem Atmen.

# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159