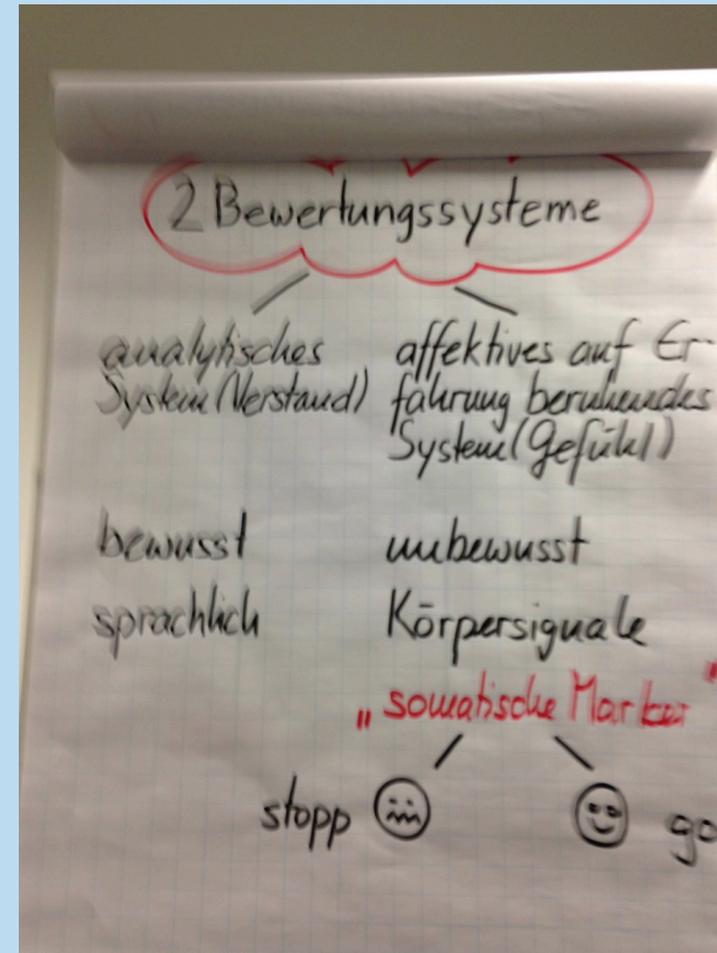
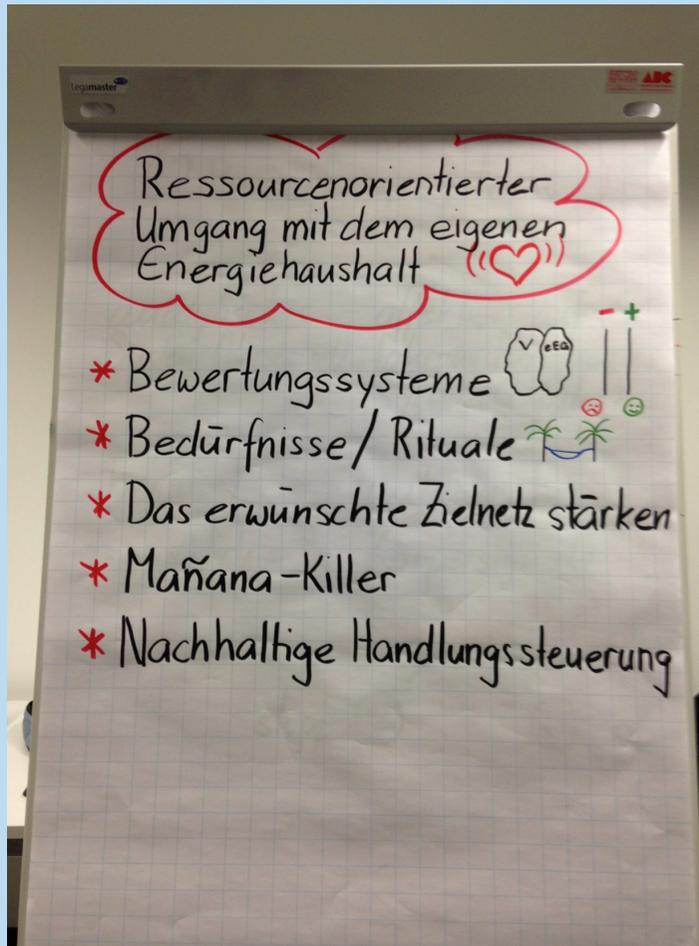
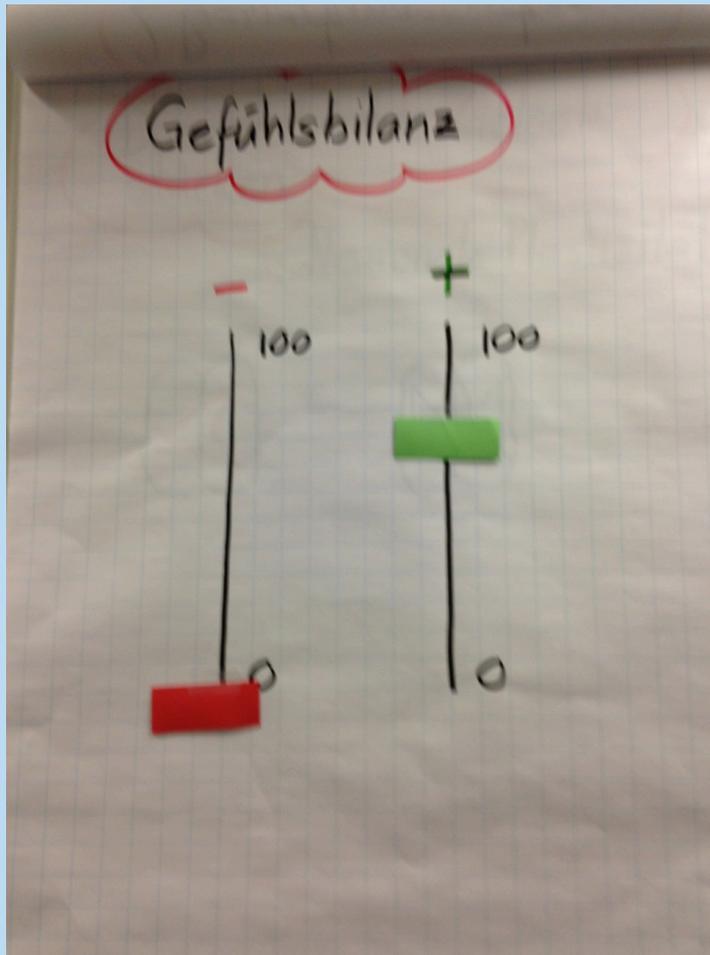


Ressourcenorientierter Umgang mit dem eigenen Energiehaushalt

**Vertiefung des Konzepts
Mañana-Kompetenz**





- Mañana-Zone
- * Sport
 - * Erregbarkeit
 - * Wärme
 - * Aktivierbarkeit
 - * sozialer Rückhalt
 - * int. musische Betätigung

Feierabend

- Kerzen anzünden
- Katze füttern
- Feuer anzünden
- Tee zubereiten
- Hörbuch auf Heimweg im Zug hören
- Home-Dress
- Klavier spielen / Musik hören
- Post "erledigen" ohne "Ziel"

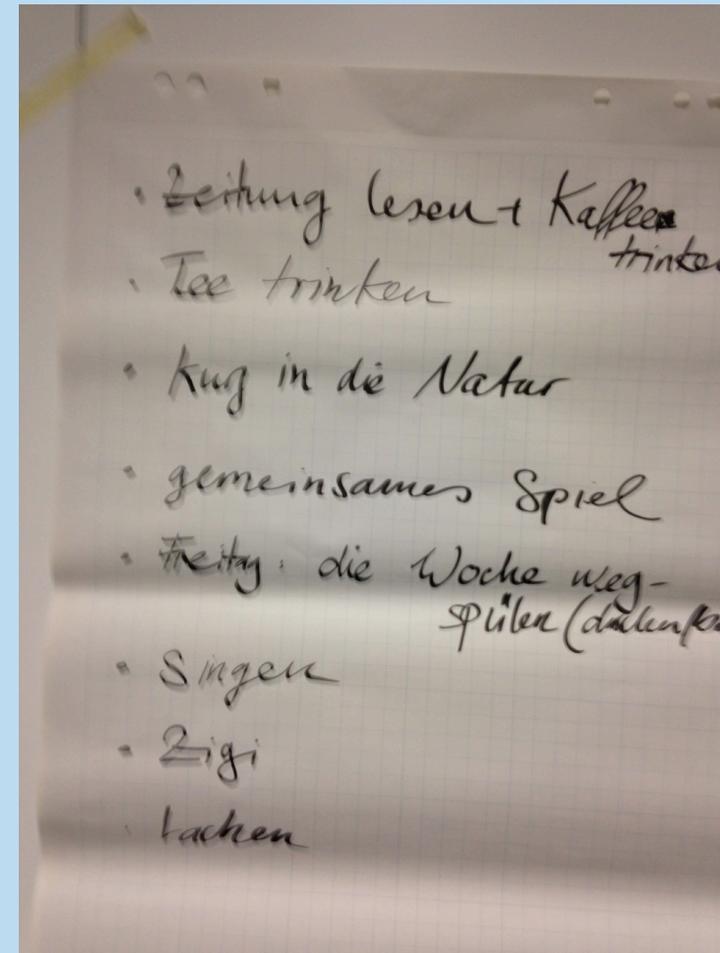
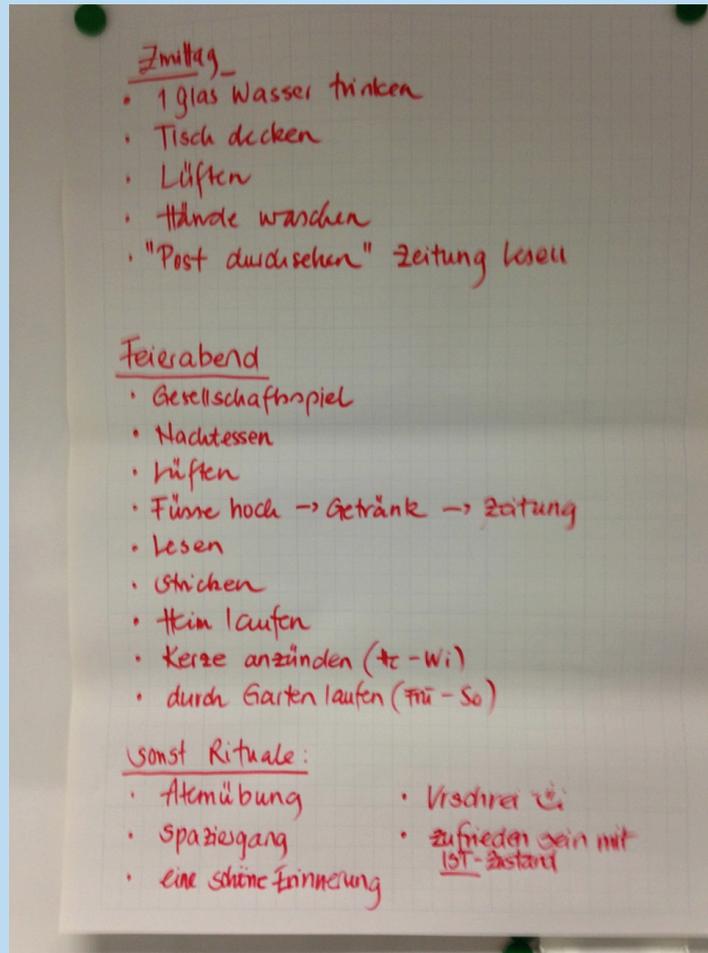
Mittagessen

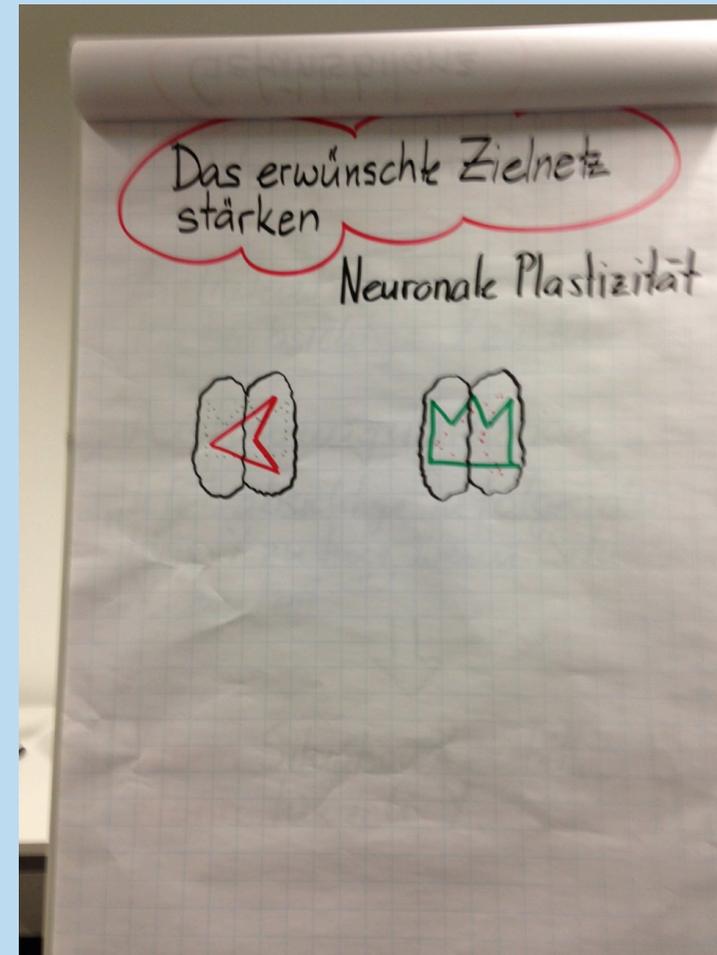
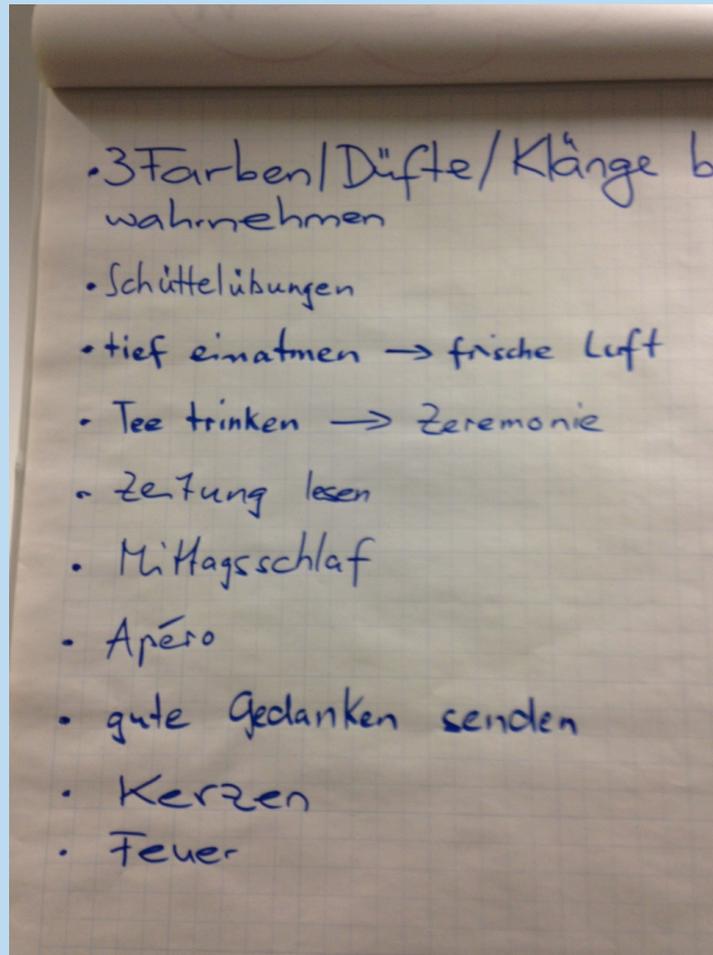
- Hände waschen
- Hände fassen am Familientisch
- Radio anstellen
- Lied singen

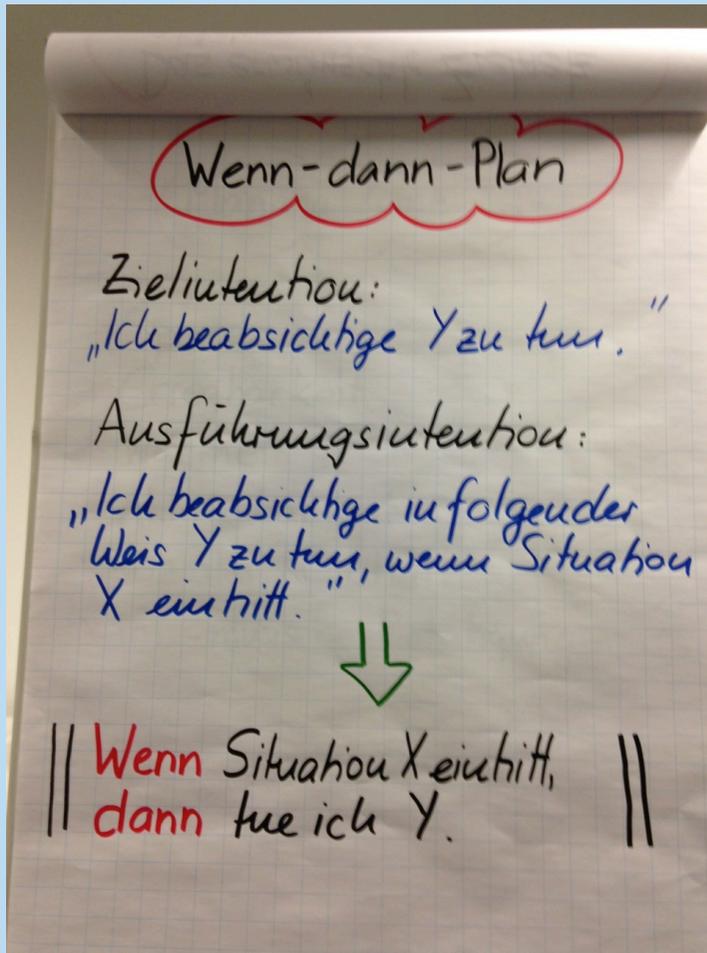
- gutes Erlebnis in Erinnerung haben
- Kochen
- Familienmitglieder bewusst begrüssen

weitere Rituale

- "Chropfleerte"
- Austausch
- Glas Wein geniessen
- etwas Schönes kaufen (Bsp. Blumenstrauß)
- Schoggi essen







Die Mañana- Kompetenz

Auch Powermenschen
brauchen Pause

