

Skills bei hoher Anspannung

- Gummiband/Haargummi am Arm/Handgelenk schnippen lassen
- Eiswürfel auf der Haut verreiben
- Coolpack
- Wurzelbürste
- Laute Musik
- Wechselduschen
- Schreien
- Mit nackten Füßen in einem Bach (oder auch eiskalte Badewanne) stehen
- Massage
- Massagegeräte
- Vitamin-Brausetabletten ganz in den Mund nehmen und langsam zergehen lassen
- "Ahoi" Kinderbrausebonbons/Würfel
- Saure Süßigkeiten (z.B. Saure Zungen)
- Theraband
- Einen Ball (Tennisball, Handball...) an die Wand werfen
- "Knisterkuhschokolade" von Milka essen (langsam!)
- Barfuss laufen
- Muskeln anspannen und loslassen
- Krafttraining (eine Muskelgruppe besonders belasten, danach gut dehnen!)
- Handtrainer für Gitarristen
- Ammoniak riechen
- Münsterkäse riechen
- Chilischoten essen
- Japanisches Heilöl riechen oder auf die Zunge träufeln
- Pfefferminzöl auf die Haut träufeln
- Kleinen Stein in den Schuh tun und damit laufen
- Igelball in der Hand drücken
- Merrettich im Glas
- Knoblauch pur essen
- Sambal Oelek
- Fishermans Friend lutschen
- Airwaves oder andere Kaugummis
- Eukalyptus-Erfrischungstücher riechen (aus der Apotheke)
- Frischen Zitronensaft trinken
- Sich von jemandem festhalten oder drücken lassen
- Etwas Schweres schleppen
- In einem kalten See/Schwimmbecken schwimmen
- In die Sauna gehen
- Scharfe Zahnpasta
- Bademassagehandschuhe
- Sich an die warme Heizung kuscheln
- Sandsäckchen auf den Bauch legen
- Jonglieren
- Gummitwist
- Putzen
- Joggen oder Rennen
- Holz hacken
- Gewichte stemmen