

---

## Aktivitäten zur sensorischen Regulation

---

### taktil

- mit Knete, kinetischem Sand oder Schleim spielen
- Hände/Arme mit Crème einreiben
- im Sandkasten spielen
- Teig herstellen und backen (Guetzli, Pizza, Brot)
- Stressball drücken
- mit Fingerfarbe malen
- jemanden massieren oder massiert werden
- jemanden kitzeln oder gekitzelt werden

### oral

- (zahnfreundlichen) Kaugummi kauen
- Seifenblasen machen
- mit einer Pfeife pfeifen
- aus einem Strohhalm trinken
- körnige Müeslis essen
- an gefrorenen Früchten oder Bonbons saugen
- ein Blasinstrument spielen
- auf Kauperlen (Ketten) herumkauen
- Lippenpomade auftragen
- etwas Saures essen oder trinken
- zum Zähneputzen Vibrationszahnbürste verwenden

### visuell

- Sonnenbrille oder Sonnenhut tragen
- mit Lavalampen oder Glitzerzauberstäben spielen
- dimme das Licht oder mach es heller
- lies ein Buch mit Bildern
- mach ein Puzzle
- zeichne oder male
- spiel mit Strassenkreide

### **auditiv**

- höre Musik
- höre einen Podcast
- höre ein Hörspiel
- spiele ein Instrument
- mache Perkussionsspiele mit Töpfen, Eimern, Pfannen
- trage geräuschhemmende Kopfhörer
- geh in den Wald und lausche
- sitze 10 Minuten in Stille

### **olfaktorisch**

- benutze ätherische Öle, Raumduft oder Räucherstäbchen
- koche oder backe etwas
- geh in den Wald und suche Gerüche
- übe dich in Atemtechniken
- riech an Gewürzen

### **vestibulär**

- steige Treppen hinauf und hinunter
- fahre Velo, Trottli oder Skateboard
- geh Schlittschuhlaufen oder Langlaufen
- fahre Ski oder Snowboard
- geh Schwimmen oder Surfen
- roll einen Hügel hinunter
- fahre Karussell
- schaukle
- mache Hüpfspiele

### **propriozeptiv**

- hüpf auf einem Trampolin
- sitze oder rolle auf einem grossen Gummiball
- mach Yoga
- stosse einen Einkaufswagen oder Buggy
- sauge Staub
- schaufle Schnee oder wisch Blätter weg
- benutze eine beschwerte Decke zum Schlafen
- leg ein Sandkissen auf deinen Körper auf
- trag einen Rucksack