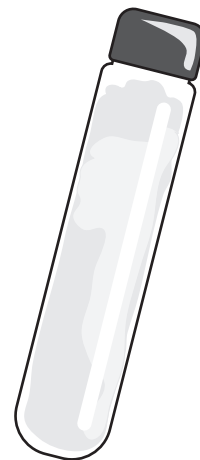




## Material:

- Leere Ampulle
- Watte oder Ähnliches
- Bleistift, Kugelschreiber oder Ähnliches
- Ammoniak, Essigsäure (als hochsensorischer Reiz im Hochstressbereich)  
oder
- angenehmen Duft (Beruhigen über die fünf Sinne)



- Öffnen Sie die Ampulle und stopfen Sie die zusammengeknüllte Watte hinein.
- Stopfen Sie die Watte mithilfe des Bleistiftes nach.
- Träufeln Sie nun den von Ihnen ausgewählten Duftstoff in die Ampulle bis sich die Watte ausreichend vollgesogen hat.
- Schließen Sie die Ampulle und vergewissern Sie sich, dass keine Flüssigkeit herausläuft.
- Verstauen Sie die Ampulle, z. B. in Ihrem Notfallkoffer.