



Balance im Schulalltag

Körperübungen, Atemtechniken und Meditationen für die psychische Gesundheit



Die nachfolgenden Übungen zur Körperwahrnehmung sind in drei Abschnitte eingeteilt: Atemtechniken, Körperhaltungen und Körperwahrnehmungen. Einige Übungen können als kurze Wellness-Momente während des Unterrichts eingebaut werden, z. B. Atemübungen, Handmassage oder einzelne Übungen des Chair-Yogas. Andere Einheiten benötigen etwas mehr Raum und Zeit.

Grundsätzlich vermitteln diese Übungen wertvolle Techniken, mit deren Hilfe die Kinder und Jugendlichen ihren mentalen, emotionalen und körperlichen Zustand besser wahrnehmen und selbst regulieren lernen.

Die regelmäßige Praxis fördert eine gesunde und unterstützende Lernumgebung, in der junge Menschen sowohl körperlich als auch geistig gefördert werden, Stress und Angst abbauen und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert

wird. Die Kinder und Jugendlichen werden insgesamt aufmerksamer und wacher. Aber auch als Vorbereitung auf eine Prüfung oder wenn der Energielevel niedrig ist bieten sich die Übungen an.

Grundsätzlich eignen sich die einzelnen Übungen für alle Altersgruppen und auch für jüngere Kinder, in Gruppen mit Deutsch-als-Fremdsprache oder im Bereich der Sonderpädagogik, falls nicht anders vermerkt, wobei teilweise entsprechende Anpassungen sinnvoll sind.



Atemübungen

Anleitung

Die Qualität unseres Atems ist verbunden mit den Emotionen und verändert sich, je nachdem ob wir uns gestresst fühlen, Angst haben oder glücklich sind. Tiefes und langes Ausatmen beruhigt das Herz, fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem. Atmen ist ein natürliches Heilmittel gegen Stress, Angst, Wut und Erschöpfung.

Kontrolliertes Atmen hilft, sich in einer beengenden und belastenden Situation zu entspannen, denn tiefes Atmen reduziert die Ausschüttung von Adrenalin und versorgt das Gehirn mit ausreichend Sauerstoff, was zu einer Beruhigung des Nervensystems beiträgt.

Nachfolgend sind kurze Übungen für Kinder und Jugendliche, welche auf einfache Art einen Zugang zum bewussten Atmen anbieten.

Ziele

Die SuS können...

- verschiedene Atemtechniken kennenlernen und nutzen
- die erlernten Techniken nutzen, um ihren mentalen, emotionalen und physischen Zustand in verschiedenen Momenten selbst zu regulieren
- sich der Qualität des eigenen Atems bewusst werden

Material

Blätter und Bleistifte

Sozialform

Einzel oder zu zweit

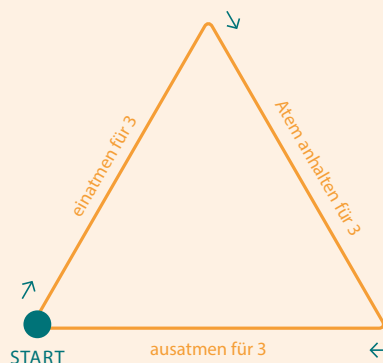
Anleitung Haltung

Setze dich bequem an den Tisch mit einem Blatt und einem Stift. Achte auf eine gerade Sitzhaltung, lass die Schultern locker nach unten fallen.

Schau, dass die Füße den Boden berühren, allenfalls setze dich dafür auf die Vorderkante des Stuhles.

Dreiecksatmung

Zeichne ein Dreieck.



1. Beginne am linken unteren Ende des Dreiecks und bewege deinen Finger an der Seite nach oben, während du tief einatmest.
2. Halte den Atem drei Sekunden lang an, während du auf der anderen Seite hinuntergleitest.
3. Atme entlang der Unterseite des Dreiecks aus.

Wiederhole die Übung 5-mal.

Viereck-Atmung

Beginne langsam, ein Viereck mit dem Finger in die Luft zu zeichnen. Atme auf der ersten Seite ein, dann halte den Atem eine Seite lang an. Der dritten Seite entlang folgt das Ausatmen und während der vierten hältst du den Atem wieder an. Versuche ruhig und gleichmässig zu atmen, dabei hilft es jeweils auf vier zu zählen. Mache fünf Wiederholungen und schliesse dann die Augen, um wahrzunehmen, ob sich etwas verändert hat.



Atemübungen

Anleitung

Ballon-Atem

Setz dich bequem mit geradem Rücken hin,
Hände locker auf den Knien



- Beginne durch die Nase ein- und auszuatmen.
- Stell dir vor, dein Körper ist ein Ballon und mit jedem Einatmen füllst du dich vollständig mit Luft.
- Beim Einatmen streckst du den Rücken durch und streckst Brust und Bauch nach vorne.
- Beim Ausatmen runde den Rücken und schaue nach unten zum Bauch.

Wiederhole diese Bewegung und Atmung mehrere Male.

- Einatmen, um den Körper zu füllen, ausatmen, um ihn zu entleeren.
- Beim nächsten Einatmen öffne deinen Oberkörper, aber bringe diesmal auch deine Arme nach oben und über deinen Kopf. Mach deinen Körper sehr gross und voll. Beim Ausatmen bringst du die Arme wieder nach unten und während du den Rücken rund machst und den Bauch einziehst, schlingst du die Arme wie eine Umarmung um dich.

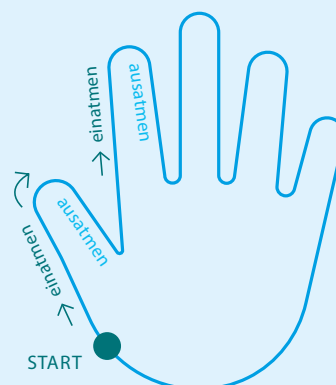
Mach das ein paar Runden lang und wechsele bei jedem Ausatmen den Arm, der bei der Umarmung oben liegt.

Rücken an Rücken Atmung

Setzt euch zu zweit möglichst aufrecht Rücken an Rücken auf den Boden, so dass sich die Rücken vollflächig berühren. Spürt, wie es sich anfühlt, so zu sitzen. Atmet nun langsam durch die Nase ein und aus. Atmet voll aus und lasst den Körper mit jedem Einatmen weicher werden und sich entspannen. Spürt, wie der Körper der Person hinter euch atmet. Versucht, ohne zu sprechen, die Atmung anzugleichen, so dass ihr beide gemeinsam ein- und ausatmet.

Atmet gemeinsam so lange, wie ihr wollt
(30 Sek. bis eine Minute ist schon ein guter Anfang!)

Hand Atmung



Fahre langsam mit dem Zeigefinger über die Aussenseite der Hand und atme dabei ein, wenn du einen Finger nach oben fährst, und aus, wenn du nach unten fährst. Beginne mit einer Hand und mache mit der zweiten Hand weiter. Anschliessend mach die gleiche Abfolge wieder in die andere Richtung. Versuche dabei möglichst langsam und gleichmässig zu atmen.



Körperhaltung

Anleitung

Ziele

Die SuS können...

- verschiedene Körperhaltungen beobachten, nachahmen und üben
- ihre Balance und Koordination verbessern
- die Beweglichkeit und Dehnbarkeit der Muskeln und Gelenke trainieren
- eine gesunde Körperhaltung fördern und Fehlhaltungen vorbeugen

Einhorn Flow

Zeit

30 Min.

Material

Arbeitsblatt 1 – *Yogaübungen*
(einzelne Übungen ausgeschnitten), idealerweise Yogamatten oder draussen

Sozialform

Kleingruppen und Gesamtgruppe

Einhorn Yoga

Zeit

20 Min.

Material

Memory

Sozialform

In 2-4er Gruppen

Die einzelnen Memorykarten werden ausgeteilt und die Kinder können diese ausmalen. Es hat insgesamt 24 Karten à 12 Paare. Anschliessend werden die Karten ausgeschnitten.

Die Kinder spielen zu zweit oder in 4er-Gruppen dieses Einhorn-Memory-Spiel. Wenn jemand ein Paar gefunden hat, dürfen sie diese Körperübung nachmachen.

Varianten

- Die Kinder können vier Karten ziehen und diese in eine Reihe legen. Sie machen dann diese Übungen in der entsprechenden Abfolge.
- Die Karten liegen verdeckt auf einem Stapel, je ein Kind darf eine Karte ziehen und zeigt die Übung den anderen vor. Alle machen die gezeigte Übung nach.

Die insgesamt 16 Übungen werden in Kleingruppen verteilt, so dass jede Gruppe andere Übungen erhält. Die Aufgabe ist es nun, in den Kleingruppe die einzelnen Übungen auszu-probieren und die Übergänge zu üben. Dabei gilt es einer-seits, sich eine passende Reihenfolge zu überlegen als auch die Bewegungen von einer Haltung zur nächsten zu definie-ren. Alle in der Gruppe üben die Abfolge. Anschliessend folgt die Demonstration vor der Gesamtgruppe.

Varianten

- Alle Karten liegen auf einem Stapel und ein Kind beginnt und zieht eine Übung. Es stellt diese für die anderen gut sichtbar dar, alle machen sie nach. Es folgt das nächste Kind mit einer nächsten Übung.
- In Kleingruppen werden vier Karten in eine zufällige Abfolge gelegt und nachgemacht.

Chairyoga

Zeit

mind. 10 Min.

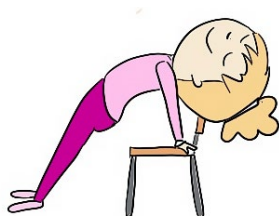
Material

genügend Platz, ruhige Atmosphäre,
Arbeitsblatt 2 – Chairyoga

Sozialform

einzelnen oder als ganze Klasse

Die verschiedenen Körperhaltungen auf dem Arbeitsblatt sind ausgerichtet auf kurze Sequenzen während dem Unterricht. Sie können auf den Stühlen im Klassenzimmer, mit etwas Bewegungsraum, ausgeführt werden. Eine Person übernimmt die Anleitung, wobei bereits wenige Übungen eine revitalisierende Wirkung haben.





Körperwahrnehmung

Anleitung

Bodyscan

Zeit

30 Min.

Ziele

Die SuS können ...

- Zusammenhänge zwischen Emotionen und Körperreaktionen erkennen
- Emotionen spezifischen Körperbereichen zuordnen
- eigene und fremde Gefühl und Körperreaktionen mit anderen besprechen

Material

Arbeitsblatt 5 – *Emotionen lokalisieren*

Sozialform

in Kleingruppen

Anleitung

Geht jeweils zu dritt zusammen. Arbeitet die Gefühle einzeln durch und versucht sie in eurem Körper zu lokalisieren.

Dazu ist eine hohe Konzentration nötig. Steht auf und versetzt euch in den entsprechenden Gefühlszustand.

Nehmt eine für euch passende Haltung ein, wobei ihr diese gerne übertreiben dürft. Notiert nun eure Beobachtungen zur Körperhaltung auf dem Arbeitsblatt. Schreibt möglichst genau auf, welche Position die einzelnen Körperteile einnehmen: z. B. der Kopf ist geneigt, die Hände zu Fäusten verkrampft. Der Atem geht stockend, die Stirn ist gerunzelt.

Konzentriert euch auch auf die Emotionen, wo genau spürt ihr diese im Körper während ihr in diesem Gefühl seid? Welche Farbe würdet ihr diesem Empfinden geben? Lokalisiert den Bereich in eurem Körper und malt es entsprechend auf dem Aufgabenblatt aus.

Im Plenum werden die verschiedenen Gefühle und Verortungen verglichen und diskutiert. Als weitere Grundlage kann der Atlas der Emotionen geteilt werden. In einer Studie aus dem Jahr 2014 wurde mit 700 Probanden aus verschiedenen Ländern getestet, wo die Emotionen im Körper wahrgenommen werden.

[An Atlas Of The Human Body That Maps Where We Feel Emotions – Fast Company](#)

Picasso-Entspannung

Zeit

15 Min.

Ziele

Die SuS können ...

- Sensibilität in der Körperwahrnehmung schulen
- einen sorgsamen Umgang miteinander üben
- Körperberührungen zulassen und Grenzen setzen

Material

Pinsel in verschiedenen Breiten und Grössen

Sozialform

Arbeit zu zweit

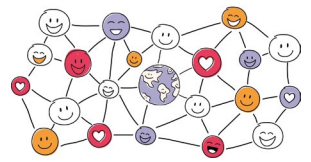
Als Einleitung kann ein gemaltes Portrait gezeigt werden. Stellt euch nun vor, jemand ist dieses Bild und die andere Person ist der oder die Künstlerin, welche mit einem Pinsel das Gemälde malt.

Anleitung

Geht zu zweit zusammen und entscheidet euch, wer als erstes das Kunstwerk ist, und wer malt. Das Kunstwerk überlegt sich, an welchen Körperstellen es bemalt werden möchte und wo nicht. Teile dies möglichst genau der malenden Person mit. Lege dich nun auf den Boden oder setze dich auf einen Stuhl, je nachdem kannst du auch die Augen schliessen. Es ist wichtig, dass das Kunstwerk der malenden Person vertrauen kann, dass diese sorgfältig malt.

Nun nimmt die Künstlerin oder der Künstler den Pinsel (ohne Farbe) und beginnt das Kunstwerk anzumalen. Sage jeweils welche Farbe du gewählt hast. Achte auf sorgfältige, feine Berührungen.

Das Kunstwerk kann jederzeit Stopp sagen, wenn es zu viel wird, oder es sich unwohl fühlt.



Körperwahrnehmung

Anleitung

Selbstmassage



Zeit

5 Min.

Ziele

Die SuS können...

- Techniken zur Selbstregulierung anwenden
- Den eigenen Körper wahrnehmen und sanft mit sich selber umgehen
- Strategien entdecken zum Umgang mit den eigenen Emotionen

Sozialform

Individuell

Ablauf

Die Lehrperson erklärt den Kindern, dass der Körper sehr empfindlich ist und wenn es uns nicht gut geht, oder wir gestresst sind, reagiert der Körper. Dann fühlen wir uns manchmal angespannt, atmen schwerer und unser Herz schlägt schneller. Unser Körper und unsere Emotionen sind eng verbunden. Nun gibt es Techniken, die helfen, den Körper zu beruhigen und Druck abzubauen. Abhängig von den Kindern und ihren Bedürfnissen folgen zwei Arten der Selbstmassage:

Selbstmassage des Körpers durch Berührung

Diese Übung wirkt sehr anregend und erfrischend. Jedes Kind klopft mit den Fingerspitzen sanft auf seine Kopfhaut, als würde leichter Regen fallen. Es ist dabei wichtig zu betonen, dass sanft mit dem eigenen Körper umgegangen werden muss. Das Klopfen wird ausgedehnt auf die verschiedenen Partien des Gesichts, dann folgt der Hals und entlang des Schlüsselbeins bis auf die Schultern. Die Arme werden einzeln nacheinander abgeklopft. Anschliessend folgt der Brustraum, der Bauch, der Rücken, das Gesäss und die beiden Beine. Wenn der ganze Körper abgeklopft ist, kann noch ein paarmal auf der Stelle gehüpft werden.

Hand-Selbstmassage

(eine Hand massiert die andere)

Mit dieser Übung wird der Fokus auf sich selbst gelenkt. Die Hände werden nacheinander bearbeitet.

- kreisende Bewegungen in der Handfläche
- den Lebenslinien der Hand (den drei sichtbarsten) mit leichtem Druck folgen
- Oberseite der Hand, sanft die Haut zwischen den Knochen massieren, dazu die Hand falls möglich auf eine feste Oberfläche legen
- das Handgelenk mit kreisenden Bewegungen massieren
- mit Daumen und Zeigefinger wird jeder einzelne Finger massiert, von der Fingerwurzel bis zur Fingerspitze nach oben.

Anschliessend folgt die andere Hand.

Body Check-In: Entdecke deine innere Ruhe – für Jugendliche

Zeit

15 Min.

Ziele

Die SuS können

- eine Methode erlernen, um ein Gefühl des inneren Friedens und der Gelassenheit zu erreichen
- mit Hilfe der Übungen Anspannung und Stress reduzieren
- Entspannungsübungen als Mittel zur Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens kennenlernen
- lernen, die Achtsamkeit und Präsenz im Moment zu erhöhen
- Gefühle im Körper lokalisieren

Material

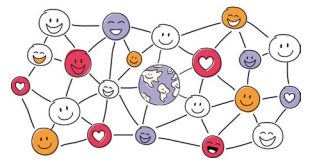
Arbeitsblatt 3 – Körperscan

eine ruhige Atmosphäre, die Traumreise wird sitzend auf den Stühlen durchgeführt

Dieser Achtsamkeitsscan eignet sich für Jugendliche. Die detaillierte Anleitung ist auf dem AB 3 vermerkt.



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?



Reise zu deinem Wohlfühlort für Kinder

Zeit

15 Min.

Ziele

Die SuS können...

- sich entspannen und Stress abbauen
- abschalten von Alltagsgedanken und Sorgen
- ihre Kreativität und Vorstellungskraft nutzen
- in ihrer emotionalen und mentalen Gesundheit gestärkt werden

Material

Arbeitsblatt 4 – *eine Reise zu deinem Wohlfühlort*

Meditationsmusik im Hintergrund, z. B.

<https://www.youtube.com/watch?v=bQoOev5GNYM>

Sozialform

Individuell

Die Kinder machen es sich bequem, legen sich hin und schließen die Augen. Die Lehrperson lässt die Musik laufen und liest die Anleitung mit einer sanften Stimme vor.

Variante

Traumreise für Kinder auf Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=Eaf6JkshIL0>



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant : tu connais ?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

Name



Yogaübungen

AB 1

Kopf nach unten



Dornröschen



Schiff



Beine hoch



glückliches Kind



Hund



Kinderposition



Tisch



Popstar



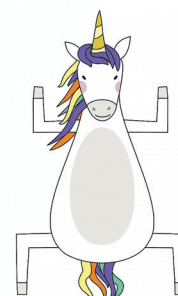
Baum



Katze



Göttin



Rad



Schmetterling



Kopf nach unten



Kopf nach oben



Chair Yoga

AB 2

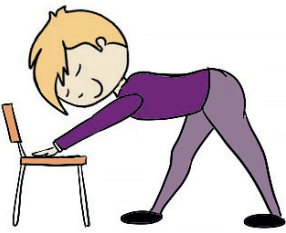
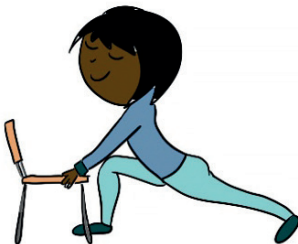
Das Stuhl-Yoga lässt sich sehr gut in den Schulalltag integrieren, sitzend im Stuhlkreis oder am Tisch und eignet sich für alle Altersgruppen. Es können einzelne Übungen gemacht werden, oder die gesamte Abfolge. Wichtig ist es, dass die Leitung die Übungen klar anleitet, sorgfältig auf die Durchführung achtet und auch das Atmen dabei mit anleitet. Die genauen Ausführungen können und sollen sich unterscheiden von Person zu Person mit dem gemeinsamen Ziel, die für sich perfekte Position zu finden, die wohltuende Wirkung der Dehnung zu spüren, gleichmässig zu atmen und den eigenen Körper wahrzunehmen. Die Haltungen sollen auf keinen Fall schmerzhaft sein.

	• Setz dich auf die Vorderkante des Stuhls, die Hände locker auf den Knien • Atme ein und nimm die Schultern dabei zurück, strecke die Brust nach vorne, der Blick geht nach oben • Atme aus, die Schultern gehen nach vorne, der Rücken rundet sich, der Blick geht nach unten
	• Setze dich auf die Vorderkante des Stuhls • linkes Bein ausgestreckt, rechtes angewinkelt • atme ein, nimm die Schultern zurück, richte dich auf • beim ausatmen nimmst du den rechten Arm über den Kopf, der Blick geht nach oben • bleibe in dieser Position und atme ein • ausatmen und zurück in die Ausgangslage • Wiederholung andere Seite
	• Setze dich auf die Vorderkante des Stuhls • rechte Hand geht zum linken Knie • atme ein, linker Arm geht nach oben hinten, der Blick folgt der Hand • ausatmen und zurück in die Mitte • Wiederholung auf der anderen Seite
	• Setz dich ganz auf den Stuhl • greife mit dem rechten Arm nach hinten an die Stuhllehne • führe den linken Ellbogen aussen an deinen rechten Oberschenkel, der Blick geht nach oben • atme einmal tief ein und aus • zurück in die Mitte und Wiederholung auf der anderen Seite



Chair Yoga

AB 2

	• Setze dich ganz vorne auf die Stuhlkante • strecke die Beine vor dir aus und versuche mit den Füßen den Boden zu berühren • stütze deine Hände hinter dir auf dem Stuhl auf • atme ein und stosse dein Gesäss in die Höhe • atme aus und senke es wieder, ohne die Position zu verändern
	• Stelle dich hinter den Stuhl • greife den rechten Fuss mit der rechten Hand • versuche das Knie auf gleicher Höhe zu halten und möglichst nahe an dein Standbein zu bringen • atme ein und richte dich auf, du kannst es auch ohne stützende Hand versuchen • atme fünfmal ein und aus und wechsle dann die Seite
	• Stelle dich hinter deinen Stuhl • beuge dich nach vorne und versuche mit den Händen den Stuhl zu greifen, entweder an den Stuhlbeinen oder an der Lehne • bleibe in dieser Position und atme ein, hebe dabei den Oberkörper leicht an • atme aus und ziehe dich sanft mit den Armen näher zu den Knien • wiederhole diese Mikrobewegungen fünfmal
	• Stelle dich vor den Stuhl und positioniere die Hände auf die Sitzfläche • strecke das linke Bein nach hinten mit der Fusssohle am Boden • beide Beine bleiben gestreckt, in beiden solltest du die Dehnung spüren • versuche den Oberkörper möglichst gerade zu halten und atme ein • beim ausatmen drücke den Oberkörper sanft nach unten um die Dehnung zu verstärken • wiederhole das Ganze auf der anderen Seite
	• Stelle dich vor den Stuhl • platziere die Hände auf der Sitzfläche • strecke dein linkes Bein weit nach hinten und winkle das rechte an, atme ein • atme aus und bring das linke Bein wieder nach vorne • wiederhole den Vorgang mit dem anderen Bein während du einatmest



Body Check-In

Entdecke Deine innere Ruhe - Achtsamkeits-Körperscan für Jugendliche

Sprich klar und deutlich und wähle ein langsames, aber gleichmässiges Tempo mit Pausen zwischen den einzelnen Absätzen. Unterstützend kann eine ruhige Meditationsmusik im Hintergrund wirken.

- ① Nimm eine bequeme Sitzposition ein. Deine Haltung ist aufrecht, aber nicht verkrampft. Lege die Hände entspannt auf deine Oberschenkel. Die Füsse berühren vollflächig den Boden. Wenn es sich für dich gut anfühlt, schliesse die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen deines atmenden Körpers. Wenn du dich entscheidest, die Augen offen zu lassen, lass deinen Blick auf dem Boden ruhen.
- ② Konzentriere dich auf die gesamte Länge des Einatmens und fühle, wie sich dein Oberkörper ausdehnt und mit dem Ausatmen wieder entspannt. Nimm deinen Atem und deine Körperbewegungen bewusst wahr. Versuche möglichst gleichmässig ein- und auszuatmen. Lass deinen Atem geschehen ohne aktiv zu steuern, aber achte auf eine tiefe, langsame und regelmässige Atmung.
- ③ Während du dir weiterhin deines Atmens bewusst bist, bringe langsam deine Aufmerksamkeit auf die Stirn, spüre die Energie deines Geistes hinter den Augen und an den Schläfen. Lass jegliche Anspannung in den Muskeln deines Gesichts los. Achte darauf, ob du Verspannungen im Nacken oder Hals loslassen kannst und lass die Schultern locker hängen. Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit langsam nach unten zu deinem Brustbereich. Nimm wahr, wie sich die eingeatmete Luft in deinem Oberkörper ausdehnt und wie sie beim Ausatmen wieder durch die Nase ausströmt.
- ④ Lenke dein Bewusstsein nun zu deinen Schultern und lass jede Anspannung los, die du wahrnehmen kannst. Lass dein Bewusstsein langsam deinen Armen entlang bis zu den Händen gleiten. Bringe dein Bewusstsein in deine Hände und spüre die Empfindungen aller zehn Finger. Spüre wie sie locker auf deinen Oberschenkeln liegen.
- ⑤ Wenn du bemerkst, dass dein Geist abschweift oder du dich in Gedanken, Plänen oder Erinnerungen verlierst, halte kurz inne und lenke deine Aufmerksamkeit zurück auf die Empfindungen des Ein- und Ausatmens.
- ⑥ Bringe deine Aufmerksamkeit zurück in die Mitte deines Körpers, spüre die Empfindungen des Atems in deinem Bauch. Erlaube dem Bauch, sich zu entspannen. Beobachte wie sich dein Bauchraum bewegt während der Atmung.
- ⑦ Konzentriere dich nun auf deine Körperteile, welche den Stuhl berühren. Spüre das Gewicht, mit dem dein Körper aufliegt.
- ⑧ Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf die Oberseite der Oberschenkel und langsam hinunter bis zu den Knien. Spüre die Vorderseite der Beine, das Schienbein vorne und die Wadenmuskeln hinten. Schliesslich kommst du mit deiner Aufmerksamkeit bei den Füßen an. Nimm bewusst den Bereich der Fussunterseite wahr, welche auf dem Boden aufliegt.
- ⑨ Fokussiere den linken Fuss, die Oberseite des Fusses, die Ferse und die einzelnen Zehen. Nimm wahr, wie die Zehen den Boden berühren. Gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit zum rechten Fuss und nimm auch diesen bewusst wahr. Beide Füße ruhen entspannt auf dem Boden.
- ⑩ Nimm nun deinen ganzen Körper wahr, wie er entspannt und doch aufrecht auf dem Stuhl sitzt. Lenke deine Aufmerksamkeit nochmals bewusst auf deinen Atem, ohne diesen aktiv zu steuern. Beobachte lediglich aufmerksam, wie dein Körper ein- und ausatmet.
- ⑪ Beginne nun langsam deine Finger und Zehen zu bewegen. Öffne dann die Augen und komm zurück von deiner Körperreise.



Eine Reise zu deinem Wohlfühlort

AB 4

Schliesse deine Augen und atme tief ein und aus.

Stelle dir einen Ort vor, an dem du dich richtig wohlfühlst. Es ist ein geheimer Ort, der ganz allein dir gehört. Dieser Ort kann in deiner Fantasie existieren oder ein realer Ort sein, den du kennst, wie dein Lieblingsurlaubsziel oder ein gemütliches Plätzchen zu Hause. Hier ist alles fröhlich und friedlich.

Stell dir vor, wie du diesen Ort so intensiv in Gedanken besuchst, dass es sich anfühlt, als wärst du wirklich dort. Alles ist einfach und entspannt. Du entscheidest, ob du diesen Ort allein geniessen möchtest oder ob du deine Familie und Freunde dabei haben möchtest. Vielleicht befindest du dich draussen in der Natur oder drinnen an einem warmen, gemütlichen Ort.

Du fühlst dich gut und glücklich. Dein Kopf ist klar und ausgeruht, alle Probleme scheinen weit weg. Hier bist du sicher und geborgen.

Nun konzentriere dich darauf, was du an diesem besonderen Ort sehen kannst. Schaue dich um: Welche Farben und Formen nimmst du wahr? Vielleicht siehst du grüne Wiesen, bunte Blumen, einen blauen Himmel oder schneebedeckte Berge.

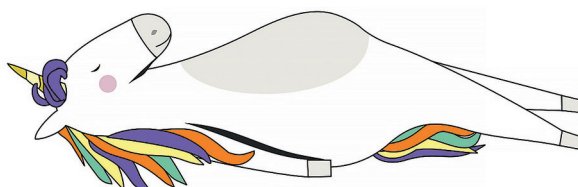
Höre genau hin: Welche Geräusche kannst du hören? Vielleicht das fröhliche Zwitschern der Vögel, das sanfte Rauschen der Wellen am Strand oder das Flüstern des Windes in den Bäumen.

Nun denke an die Gerüche, die dich an diesem Ort umgeben. Gibt es einen bestimmten Duft, den du wahrnimmst? Vielleicht der erfrischende Geruch des Meeres, der blumige Duft einer Wiese oder der angenehme Duft von frisch gebackenem Kuchen.

Versuche jetzt, etwas an diesem Ort zu berühren. Wie fühlt sich das an? Spüre die weichen Blütenblätter einer Blume, den warmen Sand unter deinen Füßen oder die kühle Brise, die über deine Haut streicht.

Und nun, gibt es an diesem Ort etwas zu essen? Wie schmeckt es? Vielleicht geniesst du ein Stück saftiges Obst, leckeres Eis oder einen warmen Kakao. Spüre den Geschmack und die Freude, die es dir bringt.

Bleibe noch einen Moment in deinem Gedankenort und geniesse die Ruhe und das Glücksgefühl. Atme tief ein und aus und nimm all diese positiven Eindrücke in dich auf. Wenn du bereit bist, öffne langsam wieder deine Augen und nimm dieses Gefühl der Entspannung und Freude mit in deinen Tag. Du hast nun deinen persönlichen Wohlfühlort erschaffen, an den du jederzeit zurückkehren kannst wenn du Energie tanken willst oder es dir Mal nicht so gut geht.





Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant : tu connais ?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

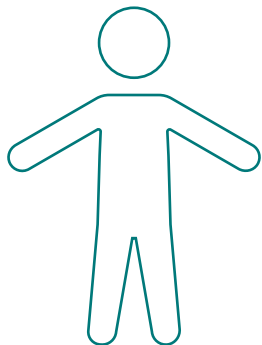
Name



Emotionen lokalisieren

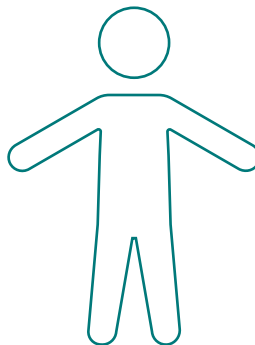
AB 5

Ärger



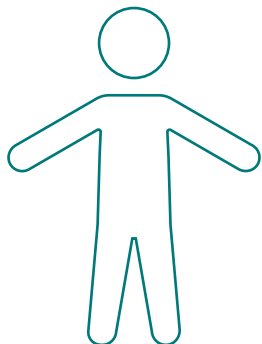
Körperhaltung

Angst



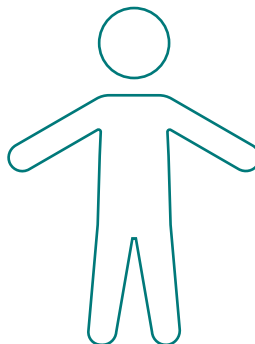
Körperhaltung

Traurigkeit



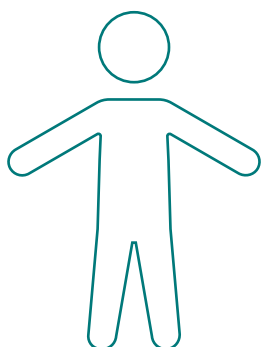
Körperhaltung

Glücklichsein



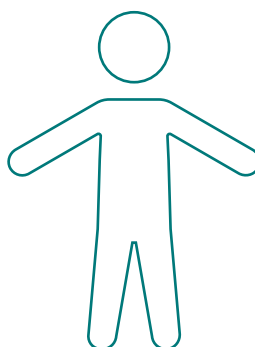
Körperhaltung

Liebe



Körperhaltung

Neid



Körperhaltung