



Vorwort



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Glück kann man lernen. Diese Erkenntnis aus der Glücksforschung ist besonders für uns Lehrkräfte wertvoll, denn sie zeigt: Wir können Kindern Werkzeuge an die Hand geben, die ihr Wohlbefinden stärken und sie widerstandsfähiger gegenüber Stress machen.

In unserer heutigen schnelllebigen Welt stehen Kinder vor vielfältigen Herausforderungen, die ihre psychische Gesundheit stark gefährden – ein alarmierender Trend, den aktuelle Studien immer wieder belegen. Und gleichzeitig fehlt den Kindern meist das Wissen, wie sie mit Stress, Anspannung oder negativen Gedanken umgehen können. Doch genau das lässt sich ganz einfach üben – wie Lesen, Schreiben oder Rechnen auch.

Dieses Heft ist eine Einladung, kleine Glücks- und Entspannungsmomente in den Schulalltag zu integrieren. Mit einfachen Übungen aus verschiedensten Bereichen – die bewusst über altbekannte Traumreisen oder Übungen aus der progressiven Muskelentspannung und dem autogenen Training hinausgehen – können wir Kinder dabei unterstützen, sich besser zu konzentrieren, sich selbst zu beruhigen, ein positives Mindset zu entwickeln und somit den Anforderungen des Alltags gestärkter begegnen zu können.

Ob als kurzer Entspannungsmoment, als regelmäßiges Ritual oder einfach als kleine Achtsamkeitspause zwischendurch – schon wenige Minuten am Tag können einen großen Unterschied machen.

Viel Freude und Erfolg beim Ausprobieren wünscht Ihnen,

Sabine Tausend



Inhalt



Achtsamkeit

- Schüttelglas - In der Ruhe liegt die Kraft
- Wolken-Meditation - Gedanken loslassen
- 5-4-3-2-1 - Übung mit allen Sinnen



Breathwork

- Horselips ("Pferdelippen")
- Bienenatmung
- Holzhackeratmung
- Herzatmung (Partnerübung)
- Sternatmung



Glücksforschung

- Glücksdetektive
- Glücksrad
- Glück teilen
- Dankbarkeitstagebuch



Kinderyoga

- Schütteltanz
- Stuhl-Yoga im Sitzen
- Stuhl-Yoga im Stehen



Tapping-Techniken

- Schmetterlingsumarmung
- Zauberfinger





5-4-3-2-1 - Übung mit allen Sinnen



Ziel

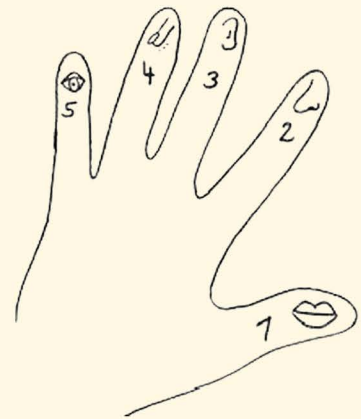
Aufmerksamkeit auf die Gegenwart lenken und so zur Ruhe kommen; sich im Hier und Jetzt verankern und so Stress und Angst abbauen; Lernen, erst einmal tief durchzuatmen und innezuhalten statt impulsiv zu reagieren;



Anleitung

Die Kinder atmen 3x tief ein und aus und nennen dann

- 5 Dinge, die sie sehen können („Ich sehe...“),
- 4 Dinge, die sie fühlen / berühren können („Ich spüre...“),
- 3 Dinge, die sie hören können („Ich höre...“),
- 2 Dinge, die sie riechen können („Ich rieche...“),
- 1 Sache, die sie schmecken können („Ich schmecke...“).



Einsatz

- Diese Übung eignet sich besonders vor Prüfungssituationen oder zum Einstieg nach der Pause, wenn die Klasse unruhig oder aufgebracht ist oder wenn Streit in der Klasse aufkommt. So lernen die Kinder, dass man erst einmal tief durchatmen sollte und die Emotionen setzen lassen sollte, bevor man in ein klärendes Gespräch geht.

