

Puste mal!

Eine Feder auf der Reise - sie schwebt sanft durch das Zimmer. Wirf die Feder hoch und halte sie in der Luft, indem du unter ihr pustest, ohne sie anzufassen.

Puste erst einmal durch den Mund und wenn das gut klappt, versuche auch einmal durch die Nase zu pusten und die Feder so in der Luft zu halten.

Am Anfang ist es vielleicht schwierig, dass der Luftstrom genau die Feder erwischt.

Aber mit etwas Übung wird es bestimmt gut klappen, gib nicht auf!

Du kannst dich mit der Feder auch selbst massieren!

Fahre dafür mit der Spitze oder den Seiten der Feder über deinen Körper, dein Gesicht... wie fühlt sich das an? Kitzelt es?

Gibt es eine Stelle, an der es sich besonders beruhigend und gut anfühlt?



Hör mal!

Dieses Glöckchen kann dich daran erinnern, aufmerksam zu sein.

Du kannst es bei dir tragen und jedes Mal, wenn es klingelt, denken: Wie geht es mir jetzt? Atme ich gerade schnell oder ruhig und gleichmäßig?



Eine weitere Spielidee mit einem oder mehreren Partnern deiner Wahl, z.B. Freunde, Geschwister oder deine Eltern: Eine Person stellt sich in eine beliebige Stelle im Raum und läutet 1 mal mit dem Glöckchen. Die anderen Personen halten die Augen fest geschlossen und versuchen nun die in die Richtung des Tons und den Standort der Person mit dem Glöckchen zu zeigen... oder dort hinzugehen!

Erst wenn alle eine Position anzeigen oder einen Platz gefunden haben, dürfen sie Augen wieder öffnen und schauen, wer wo hin gezeigt hat oder wo hin gegangen ist. Haben alle gut gehört und konnten den Ort des Glöckchens finden?

Spür mal!

Setze dich bequem hin und nehme dein Stein in die Hand. Atme einmal tief ein und wieder aus. Und noch einmal tief ein und aus.

Und ein letztes Mal, atme ganz langsam tief ein und langsam wieder aus.

Schaue dir deinen Stein ganz genau an.

Ist er klar oder ein wenig milchig?

Welche Form hat er? Ist er rau oder eher glatt?

Kannst du Farben oder Muster im Stein erkennen?

Wie fühlt er sich in deiner Hand an? Betrachte den Stein von allen Seiten. Nimm dir dafür so lange Zeit, wie du benötigst. Kannst du etwas Spannendes erkennen?

Vielleicht etwas, was diesen Stein von allen anderen auf der Welt unterscheidet? Etwas Einzigartiges?

Wenn du magst, kannst du jetzt deine Augen schließen.

Stelle dir vor, du bist dieser Edelstein.

Welche Eigenschaften hast du dann?

Was macht DICH einzigartig?



Deine Zauberbox

Die ZauberBox enthält verschiedene "magische" Elemente, Werkzeuge, die dir helfen, dich zu konzentrieren, in deine Mitte zurückzukehren, zur Ruhe zu kommen und achtsam zu sein.

Du kannst sie in Situationen öffnen

- in denen du dich gestresst, angespannt oder von deiner Emotionen überfordert fühlst besonders die, die mehr Aufmerksamkeit erfordern wie Wut oder Traurigkeit;
- wenn du dich fokussieren und konzentrieren musst;
- oder einfach, wenn du eine Pause brauchst und dich für eine Weile entspannen möchtest... zum Beispiel vor dem Schlafengehen.

Der Inhalt der Box bietet dir verschiedene Spiele und Übungen, aus denen du je nach Lust und Laune die am besten passende auswählen kannst.



Schmeck mal!

Nimm einen Gegenstand aus der Packung und berühre ihn mit geschlossenen Augen... welche Form hat das Bärchen? Ist es rund oder eckig? Hart oder weich? Kannst du seine Körperform ertasten? Vielleicht seine Beine, Arme, und seinen Kopf erfühlen? Verändert das Bärchen seine Form wenn du es mit deinen Fingern drückst? Bringe nun das Bärchen mit geschlossenen Augen nah an deine Nase, lasse die Augen weiter geschlossen... Wonach riecht es?

Oder macht es ein Geräusch, wenn du es ganz nah an deinem Ohr zusammendrückst? Höre ganz genau hin: welches Geräusch hörst du? Bringe das Bärchen so nah wie möglich an deine geschlossenen Augen und öffne sie dann... was siehst du? Hattest du recht mit der Form? Hat es eine Farbe?



Es ist Zeit, das Bärchen mit dem Mund zu erkunden, es in den Mund zu nehmen. Hat es einen Geschmack? Ist es bitter, sauer, salzig oder vielleicht süß? Wie ist die Konsistenz? Verändert sie sich?

Guck mal!

Was siehst du durch das Kaleidoskop? Ist es cool, die Welt einmal so zu sehen? Was wäre, wenn die Welt immer so bunt wäre? Siehst du manchmal auch ohne Kaleidoskop interessante Muster, Farben und Elemente in deiner Umgebung? Welche Farbe gefällt dir am besten, welche Formen erfreuen deine Augen? Glaubst du, dass wir ein Muster zweimal in Kaleidoskop sehen können?



Male mal!

Mandalas sind runde oder quadratische Muster, die sich immer um einen Mittelpunkt drehen. Das scheinbare Durcheinander der Linien und Muster nimmt eine neue Form und Ruhe an, sobald du sie mit unterschiedlichen Buntstiften ausgemalt hast.

Riech mal!

Manchmal können Düfte bewirken, dass wir uns besser fühlen. Uns vielleicht sogar helfen, Sorgen und Ängste zu überwinden.

Probier es doch einmal aus und rolle mit dem Duftstift über eine oder mehrere Stellen deines Körpers, z.B. auf die Hand oder unter die Nase. Auf jeden Fall so, dass du den Duft riechen kannst.

Der Duft des Mutdrachen kann dich auf deinen Abenteuern begleiten.

Du bist stärker und tapfer, als du manchmal glaubst.



Fass mal an!

Wo warst du heute? Bist du viel gelaufen? Musstest du etwas Schweres tragen, z.B. deinen Schulanzen? Gönn dir eine kleine Fußmassage. Setz dich auf einen Stuhl und lege den Igelball unter deine Fußsohle. Nun rollst du den Ball mit deinem Fuß langsam vor und zurück, über die gesamte Fußsohle sowie die Außenränder. Dies führt zu Entspannung deiner Füße und auch des ganzen Körpers.

