

26.3.2020

Liebe Kinder,

bei dem ganzen Lernen zuhause, fehlt es manchmal an Abwechslung und es kann Langeweile aufkommen. Daher habe ich für euch ein paar Ideen gesammelt, wie ihr auch mal Pausen einlegen und euch entspannen könnt. Viele der Übungen könnt ihr gut alleine machen, bei den Entspannungsreisen braucht ihr allerdings jemanden, der euch vorliest. Außerdem könnt ihr euch mal als GlücksforscherInnen versuchen und auf die Suche nach dem Glück gehen. Ich wünsche euch viel Freude dabei.

Liebe Grüße eure Frau Kammen

Liebe Eltern,

vielleicht haben Sie ja Lust mit ihrem Kind ein paar dieser Ideen umzusetzen. Die Entspannungsreisen sollten mit Pausen vorgelesen werden. In meiner Arbeit gibt mir diese Umsetzung auch in den stressigsten Momenten einen wertvollen gemeinsamen Ruhemoment und ich wünsche Ihnen, dass sie gerade jetzt gemeinsam mit Ihren Kindern entspannen können. Bei Rückfragen können sie mich gerne telefonisch auf meinem Diensthandy zu den gewohnten Zeiten kontaktieren (**0151/53869892**).

Viele Grüße D. Kammen (Schulsozialarbeiterin)

1.) Yoga- und Bewegungsübungen

Diese Aufwärmübungen kannst du gut machen, wenn du müde oder lustlos bist.

- Gorilla (mit den Fäusten auf die Brust klopfen und laut schreien)
- Holzfäller (die Arme nach oben strecken und schwungvoll mit der Axt zwischen den Beinen das Holz hacken, laut Ha rufen)
- Frosch (in die Hocke gehen und wie ein Frosch in die Höhe hüpfen)
- Hampelmann (den kennt jeder)

Diese Yogaübungen helfen dir, dich wieder zu konzentrieren, wenn du schon lange an deinen Aufgaben sitzt.

- Adler (Arme zur Seite ausstrecken und wie ein Adler mit den Flügeln in den Lüften schwingen)
- Kerze (Beine in die Höhe)
- Schmetterling (hinsetzen, Füße zusammen und die Flügel gleichmäßig flattern lassen, vergiss nicht das Blumenfeld!)

- Blume wachsen lassen (Hände vor dem Herz zusammen legen, kleiner Finger und Daumen berühren sich, Hände in die Höhe bringen und lang strecken)
- Schaukelstuhl (auf dem Rücken die Beine anziehen und hin und her schaukeln)
- Katze (Vierfüßlerstand und abwechselnd Buckel und eingezogenen Rücken machen)
- Hund (Po in die Höhe und vergiss nicht, dass der Hund auch mal muss, also Bein abwechselnd heben)

Die folgenden Übungen bringen dich ins Gleichgewicht (vergiss dabei nicht, dir einen Punkt zu suchen, der sich nicht bewegt).

- Baum (abwechselnd auf einem Bein stehen, anderen Fuß an das Bein, Arme nach Oben, Hände zusammen und dann Baumkrone öffnen)
- Sternschnuppe oder Supermann/Superfrau (auf einem Bein stehen, einen Arm seitlich in die Höhe strecken, anderen Arm neben das ausgestreckte Bein nach hinten)
- Vogel
- Storch (auf einem Bein stehen, Arme nach vorne ausstrecken, in die Hände klatschen und wie ein Storch klappern)
- Kranich (auf einem Bein stehen, anderes Bein heran ziehen , Arme zur Seite und knicken, stehen bleiben)
- Palme (Fuß von hinten mit der Hand greifen, die andere Hand nach oben ausstrecken und halten)
- Held/Heldin (ein Bein nach vorne knicken, Arme dazu ausstrecken und über die Hand hinaus schauen)

Diese Übungen und Atmungen helfen dir bei Unruhe und Ärger.

- Spaghettitest (sei so hart wie eine Spaghetti und werde wie in kochendem Wasser immer weicher)
- Schüttelatmung (alles ausschütteln), danach der Berg (aufrechte Standhaltung)
- Sonne (vergiss nicht zu strahlen!!!)
- Ohren- und Kopfmassage
- Holzfäller
- Löwe (Kniestand, Arme und Tatzen nach vorne, Zunge raus, Augen nach oben und dreimal laut brüllen)
- Vulkan (in die Knie und hoch springen)
- Gorilla
- Biene (mit zusammengekniffenen Lippen summen)

2.) Entspannungsübungen/Entspannungsreisen

(ab1.Klasse)

Stofftieratmung

Lege dich auf den Rücken und setze dir dein Stofftier auf den Bauch. Deine Arme liegen entspannt neben deinem Körper und deine Füße fallen nach außen. Atme nun tief in den Bauch ein und wieder aus, so dass dein Stofftier sanft schaukelt. Beobachte dabei dein Stofftier wie es schaukelt. Sicher gefällt es ihm, so schön warm und sanft geschaukelt zu werden. Wenn dir dabei die Augen zufallen, atme einfach ruhig weiter und entspanne.

Bärenschlaf

Du liegst auf dem Bauch. Mit deinen Händen bildest du ein Kissen, indem du sie übereinander legst. Bette deinen Kopf darauf. Die beiden großen Zehen berühren sich, die Fersen fallen locker auseinander. Stelle dir vor, dass du ein fauler Bär bist. Genüsslich lässt du dir dein Fell von der Sonne bescheinen. Dein breiter Rücken wird warm. Immer wenn du einatmest, spürst du an deinem Bauch die warme, weiche Erde. Du genießt die Wärme und fühlst dich wohl.

Sonnenentspannung

Lege dich auf den Rücken und halte die Hände bequem auf dem Bauch. Schließe die Augen. Spreize die Finger und lasse sie zu warmen Sonnenstrahlen werden. Während du ausatmest, stellst du dir vor, dass die Wärme der Sonne in deinen Bauch strömt. Wenn der Bauch nach einer Zeit wie eine Sonne strahlt, lass die Wärme auch in die Beine bis zu den Zehen fließen, dann hinauf in die Arme, Hände und Finger. Bald wirst du hell und warm wie die Sonne sein.

Zusammengerolltes Blatt

Setze dich auf die Fersen und strecke die Arme nach vorn auf den Boden. Mit jeder Einatmung lässt du deine Arme und deinen Rücken länger nach vorne wachsen. Bleibe einen Moment in dieser gestreckten Stellung. Spüre deinen lang gewordenen Rücken und lege dann deine Arme und Hände mit den Handflächen nach oben neben dich. Die Arme sind dabei nach hinten gestreckt. Die Stirn berührt den Boden. Stell dir vor, dass du warm und geborgen in einem Nest liegst. Immer, wenn du einatmest, fühlst du dich besonders wohl. Wenn du ausatmest, kuschelst du dich noch ein Stückchen tiefer in dein Nest hinein.

(Quelle: Der kleine Yogi, Christine Rank)

Fantasiereise „Unsere Sonne“ (zum Vorlesen)

Es ist ein wunderschöner Tag. Der Himmel ist blau und fast wolkenlos. Du gehst barfuß auf einer Wiese spazieren und spürst das weiche Gras unter deinen Füßen.

Du fühlst dich wohl und geborgen. Du bist ganz ruhig und entspannt. (langsam und betont vorlesen)

Du schaust dich auf der Wiese um und entdeckst viele schöne Blumen. Du beobachtest einen Marienkäfer, der zu einer Blume vor deinen Füßen fliegt. Du siehst, wie er es sich auf einem Blütenblatt bequem macht. Der Marienkäfer ruht sich auf dem weichen Blatt aus. Auch du möchtest dich ein Weilchen ausruhen und legst dich in das weiche Gras.

Du bist ganz ruhig. Du fühlst dein Gewicht auf das Gras drücken. Deine Arme und Beine sind schwer. Die angenehme Schwere ist ein schönes Gefühl. Du bist nun ganz schwer.

Während du so da liegst, blickst du hinauf zum Himmel und kneifst etwas deine Augen zusammen, um besser zur Sonne schauen zu können. Sie ist der Mittelpunkt unseres Sonnensystems. Sie dreht sich um die eigene Achse. Die Erde dreht sich auch um die eigene Achse und gleichzeitig um die Sonne herum. Sie braucht ein Jahr, um die Sonne zu umkreisen. Alles braucht seine Zeit, und das ist gut so.

Du bist völlig ruhig und fühlst dich wohl. Du genießt die Wärme der Sonne. Deine Arme und Beine sind warm. Du spürst, wie das angenehme Wärmegefühl sich in deinem Körper ausdehnt. Du bist angenehm warm.

Ohne die Sonne würde es auf der Erde kein Leben geben. Die Sonne spendet uns Licht, Wärme und Energie. Wie schön, dass es die Sonne gibt!

Du bist ganz ruhig und entspannt. Dein Atem geht ein und aus, ein und aus. Du atmest gleichmäßig und ganz von allein.

Du weißt, dass alles seine Zeit hat und dass nach jeder Nacht wieder ein Tag folgt – vielleicht mit ganz viel Sonnenschein. Nachts ruhst du dich aus und tagsüber bist du in Bewegung. Manchmal machst du tagsüber eine kleine Pause und ruhst dich aus, um neue Kraft zu schöpfen, so wie jetzt.

Wenn du genug Kraft gesammelt hast, kommst du mit deiner Aufmerksamkeit langsam wieder zurück. Du beginnst mit kleinen Bewegungen und lässt sie größer werden. Recke und strecke dich und öffne deine Augen.

(Quelle: Kinderleichte Ruherlebnisse, Andrea Erkert)

(ab 2. Klasse)

Körperreise „Der Schmetterling“ (zum Vorlesen)

Willkommen zum Schmetterling!

Lege dich bequem auf eine Matte auf deinen Rücken.

Lege deine Füße ein wenig auseinander, lasse deine Zehen locker nach außen fallen.

Deine Arme sind ein wenig vom Körper entfernt, deine Handflächen zeigen nach oben.

Versuche, während der ganzen Reise ruhig liegen zu bleiben.

Schließe jetzt deine Augen.

Stell dir vor, du liegst auf einer wunderschönen Blumenwiese.

Es ist warm und du spürst die Sonne auf deiner Haut.

Ein Schmetterling fliegt zu dir und setzt sich auf...

eine von deinen Händen...deinen Arm...deinen Bauch....ein Bein...einen Fuß.

Jetzt setzt sich der Schmetterling sich auf...

die andere Hand...den Arm....deinen Bauch...das andere Bein...den anderen Fuß.

Jetzt setzt sich der Schmetterling sich auf...

deinen Hals, deinen Kopf, deine geschlossenen Augen, deine Nase, deinen Mund, dein Kinn.

Stell dir jetzt einen Ballon in deinem Bauch vor.

Jedes Mal, wenn du einatmest, füllt sich der Ballon mit Luft, wenn du ausatmest leert sich der Ballon.

Schaue dem Ballon zu, wie er sich mit Luft füllt und wieder leert.

Stell dir jetzt vor, wie ein leuchtender Stern von deinem Kopf aus Licht verbreitet.

Der Stern erleuchtet deinen ganzen Körper, deinen Kopf und dein Herz.

Schau zu, wie der Stern sein Licht verbreitet.

Siehe, wie du selbst ganz voller Licht bist.

Das Licht hilft dir, dass alles, was du tust, gelingt.

Das Licht hilft dir auch, wenn du traurig oder wütend bist.

Der Stern gibt dir Ruhe und Zufriedenheit.

Der Stern ist immer da.

Beginne jetzt langsam, dich wieder zu bewegen.

Strecke dich und gähne, wenn du möchtest.

Öffne deine Augen.

Setze dich langsam auf. Genieße deinen Tag!

Im Anschluss kannst du dir gerne deinen Schmetterling oder Stern basteln und ihn bemalen. Oder du malst die Blumenwiese mit allem was du dort gesehen hast.

(Quelle: Yoga Nidra für Kinder, Barbara Kündig & Barbara Schluemp)

Entspannungsreise Sonnenschein (zum Vorlesen)

Heute liegt dein Garten im hellen Sonnenlicht. Die Tiere kommen auf dich zu, ihr Fell ist ganz warm von der Sonne. In der leichten Brise, die durch deinen Garten weht, bewegen sich die Federn der Vögel. Die hohen Blumen recken sich der Sonne entgegen und verströmen einen wunderbaren Duft, der durch die nahegelegenen Bäume und Büsche zieht. Sanft fallen die Sonnenstrahlen durch die Bäume und werfen an manchen Stellen Lichtflecken auf das Gras und die Blumen, während andere Stellen im Schatten liegen, so dass die Pflanzen und Tiere die Kühe des Schattens erleben können, bevor sie die Wärme der Sonne willkommen heißen. Alles wirkt wie mit besprenkelt. Fühl doch mal, wie das Sonnenlicht um dich herum deinen Körper wärmt und wie wohl du dich darin fühlst.

Alle Tiere lieben das Licht der Sonne. Wenn sie auf dem üppigen grünen Gras aus ihrem Schlaf erwachen, reckeln sie sich in der Wärme und strecken ihre Glieder. Einige Tiere liegen auf den Felsen, die die Wärme der Sonne in sich aufgenommen und gespeichert haben. Diese Tiere spüren die Wärme des Steins auch noch, wenn die Sonne schon längst untergegangen ist. Schmetterlinge in den herrlichsten Farben tanzen zwischen den Bäumen. Einige von ihnen haben ganz große, tiefblaue Flügel mit einem verästelten hellblauen Muster. Andere sind klein und ganz weiß, bis auf ihre schwarzen Augen und Fühler. Wieder andere haben orangefarbene Flügel mit schwarzer Zeichnung. Wenn die Schmetterlinge durch die Sonnenstrahlen tanzen, leuchten noch viele andere Farben und Muster auf. Während du den Weg entlanggehst, spürst du, wie die Sonne deinen Körper wie mit zarten Fingern berührt. Der Sonnenschein erhellt deinen Garten auf ganz besondere Weise. Die Strahlen reichen tief in die Erde hinein und helfen den Pflanzen und dem Gras beim Wachsen. Alles um dich herum leuchtet im Licht der Sonne auf. Vielleicht möchtest du dich auf das Gras legen, das sich wie Samt unter deinen Füßen anfühlt, und das Sonnenlicht über deinen Körper wandern lassen. Das fühlt sich ganz toll an.

Während du so in der Sonne liegst, merkst du, dass ein Sonnenstrahl direkt auf dich zukommt. Das ist dein ganz besonderer Sonnenstrahl, der dich immer besucht, wenn du an die Sonne denkst und an die Welt der Sonne, die so völlig anders ist als unsere.

Du liegst einfach da und der Sonnenstrahl umgibt dich mit seinem Licht und hebt dich wie in einer Wiege empor, hoch in den Himmel hinein, dahin, wo das Sonnenlicht herkommt. Du fühlst dich wohl in diesem Licht und in dieser Wärme, denn dein Sonnenstrahl geht ganz sanft und liebevoll mit dir um, während er dich hoch über die Erde hebt. Vielleicht willst du ja noch höher hinaus, damit du das Licht sehen kannst, das überall auf der Erde allem, was es berührt, Leben und Wärme schenkt.

Von ganz dort oben kann dein Sonnenstrahl auch genau auf dein Haus scheinen und dir zeigen, wie er Licht und Wärme in dein Haus schickt und jede Person damit berührt, die dort wohnt. Vielleicht nimmt er dich auch zu einem großen Wasserfall mit und scheint auf das Wasser, das von dort herunterfällt. Dann siehst du die Wassertropfen, die wie funkelnde Diamanten durch die Luft fliegen, bevor sie auf den warmen Felsen landen und verdunsten.

Dein Sonnenstrahl kann dich überall hinführen, wo du gern sein willst.

(Quelle: Sonnenschein-Phantasiereisen für Kinder, Maureen Garth)

(ab 3. Klasse)

Entspannungsübung „Kraftquelle im Herzen“

Wenn du dich einmal so richtig müde und schlapp fühlst, dann lade dich mit Energie auf, so wie auch eine Batterie neu aufgeladen wird.

Mache folgende Übung:

Stelle dich aufrecht und ganz bequem hin (bitte ohne Schuhe). Deine Füße stehen ganz sicher auf dem Boden. Falls du wackelig bist, bewege deine Zehen ein wenig hin und her. Strecke deine Arme zur Decke aus, als wolltest du etwas von oben greifen.

Lass dann aus deinen Füßen tiefe Wurzeln in den Boden wachsen. Stell dir vor, wie du ganz verwurzelt stehst und ganz viel Kraft aus dem Boden (von Mutter Erde) bekommst. Spüre diese Kraft und lass sie gedanklich über deine Füße, Beine, deinen Po, Bauch und Rücken in dein Herz fließen. Vielleicht magst du dieser Kraft auch eine Farbe geben.

Wenn die Kraft in deinem Herzen angekommen ist, dann spüre die Dehnung nach oben zum Himmel. Stell dir jetzt vor, dass der Himmel eben so viel Kraft von oben sendet. Lass diese Kraft langsam über deine Hände, Arme und über deinen Kopf in dich einströmen und zu deinem Herzen fließen.

In deinem Herzen verbindet sich dann die Kraft von Mutter Erde und die Kraft des Himmels, und beide feiern eine Hochzeit. Sie vermischen sich und verwandeln sich in eine Kraftquelle. Diese Kraftquelle lädt deinen ganzen Körper, jedes Organ, jede Zelle mit neuer Energie auf.

Es klingt zuerst ein wenig kompliziert, aber wenn du diese Übung ein paar Mal gemacht hast, wirst du merken, wie einfach und wirkungsvoll sie ist.

Nutze deine Kraftquelle.

(Quelle: Die Kraft der Tagesbotschaften, Sabine Pilguy)

Entspannung „Eine Reise durch den Körper“ (zum Vorlesen)

Lege dich bequem auf deinen Rücken, nehme ein Kissen unter den Kopf und wenn du magst kannst du auch zur Zimmerdecke schauen.

Du fühlst das Kissen unter deinem Kopf, die Decke unter dem Rücken, unter den Armen und Händen, unter dem Po, unter den Beinen und den Füßen.

Du fühlst deine Atmung. Du spürst deinen ganzen Körper.

Gleich spannst du alle Muskeln an, mach dich ganz fest. **Jetzt anspannen!** Spüre einmal, wie hart und fest dein Körper ist. **Jetzt loslassen!** Alle Muskeln werden weich. Fühle einmal wie weich und warm alle deine Muskeln sind.

Nun spüre dein Gesicht. Die Stirn, die Augenbrauen, die Nase, die Wangen, die Lippen und dein Kinn. Gleich spannst du alle Gesichtsmuskeln an. **Jetzt anspannen!**

Spüre einmal, wie hart deine Gesichtsmuskeln sind. **Jetzt loslassen!** Alle Muskeln werden weich. Fühlt einmal, wie weich und warm eure Muskeln im Gesicht jetzt sind.

Nun spüre in deine Schultern, deine Oberarme, deine Unterarme und deine Hände. Gleich spannst du alle Muskeln in den Armen und Händen an, wie ein Gewichtheber. **Jetzt anspannen!** Spüre einmal, wie hart deine Arm- und Handmuskeln sind. **Jetzt loslassen!** Alle Muskeln werden weich. Fühle einmal, wie weich und warm deine Arm- und Handmuskeln jetzt sind.

Nun spüre in deinen Brustraum, deinen Bauch, deinen Rücken und deinen Po. Gleich spannst du alle Pomuskeln an, sie werden ganz hart. **Jetzt anspannen!** Spüre einmal, wie hart deine Pomuskeln sind. **Jetzt loslassen!** Alle Pomuskeln werden weich. Fühle einmal, wie weich und warm deine Pomuskeln jetzt sind.

Nun spüre deine Oberschenkel, deine Knie, deine Unterschenkel und deine Füße. Gleich spannst du alle Bein- und Fußmuskeln an, sie werden ganz hart und fest. **Jetzt anspannen!** Spüre einmal, wie hart deine Bein- und Fußmuskeln sind. **Jetzt loslassen!** Alle Bein- und Fußmuskeln werden weich. Fühle einmal, wie weich deine Bein- und Fußmuskeln jetzt sind.

Nun spüre wieder deinen ganzen Körper. Gleich spannst du alle Muskeln an, mach dich ganz fest. **Jetzt anspannen!** Spüre einmal, wie hart und fest dein Körper ist. **Jetzt loslassen!** Alle Muskeln werden weich. Fühle einmal, wie weich und warm alle deine Muskeln jetzt sind.

Fühle einmal, wie ruhig du jetzt bist. Fühle einmal, wie schwer du jetzt bist. Fühle einmal, wie ruhig du jetzt atmest.

Bringe langsam wieder Bewegung in deinen Körper und öffne deine Augen. Wenn du magst strecke und recke dich. Deine Körperreise ist zu Ende.

(Quelle: Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder)

Meditation „Persönlicher Wetterbericht“

Setze dich irgendwo bequem hin, schließe deine Augen ein wenig oder ganz und nimm dir die Zeit herauszufinden, wie du dich in diesem Moment fühlst. Was für inneres Wetter herrscht gerade? Bist du entspannt und ist es schön sonnig in dir drin? Oder fühlt es sich nach Regen oder schwerer Bewölkung an? Stürmt es vielleicht? Was fällt dir auf?

Denk nicht darüber nach, lass den Wetterbericht, der in diesem Moment zu dir passt, einfach entstehen. Und wenn du spürst, wie es sich gerade anfühlt, dann lass es so..., genauso wie es ist..., du musst es nicht anders fühlen oder machen, als es jetzt gerade ist. Das Wetter draußen kannst du ja auch nicht ändern. Bleibe kurz bei diesem Gefühl. Freundlich und neugierig achtest du auf die Wolken, die helle Luft oder den Regenschauer, der heranzieht..., es ist einfach so, wie es im Moment ist...eine Stimmung, die du nun mal nicht ändern kannst. Später am Tag wird das Wetter schon wieder ganz anders sein...aber jetzt ist es nun einmal, wie es ist. Und das ist völlig in Ordnung. Stimmungen ändern sich. Sie gehen von selbst wieder vorbei. Man muss nichts dafür tun. Und das ist wirklich gut so.

(Quelle: Stillsitzen wie ein Frosch, Eline Snel)

Herzmeditation „Der Sonnenschatz in dir!“ (zum Vorlesen)

Konzentriere dich nun auf dein Herz und wie es sich dort anfühlt. Ganz weich und lichtvoll nimmst du es wahr. Das ist so angenehm: In deinem Herzen befindet sich nämlich auch ein wunderbarer Schatz. Alles, was du gut kannst und alles Liebevollem das du in dir trägst, ist dort gespeichert. Es ist wie eine kleine Sonne, die in dir leuchtet und strahlt. Diese innere Sonne in deinem Herzen hat viele, viele Strahlen, die wunderbar leuchten. Schau dir diesen Sonnenschatz in deinem Herzen genauer an.

Wenn du genauer hinsiehst, kannst du erkennen, welche Schätze in dir sind. So vieles kannst du gut, so viele schöne Eigenschaften trägst du in dir...spüre nun ganz gut in dein Herz hinein. Im Inneren deines Herzens ist ganz viel weißes, heißes Licht, das sich ausbreitet, sich ganz weich anfühlt und nun deinen ganzen Körper durchströmt. Du spürst, wie leicht sich deine persönliche innere Sonne in deinem Herzen anfühlt und wie sie dich mit Freude, Kraft und Frieden erfüllt.

Weißes, heißes Licht, es fließt und fließt...

Speichere diese Leichtigkeit und Freude in deinen Zellen und sei dir gewiss, dass du dieses Gefühl der Leichtigkeit und Weite in deinem Herzen immer spüren kannst, wenn du dich auf deine Sonne im Herzen - auf deinen persönlichen Schatz – konzentrierst. Das gibt dir sofort ganz viel Ruhe und Gelassenheit und du kannst alles schaffen, was du dir zutraust!

(Quelle: Teenager-Yoga, Sybille Scöppel&Petra Brabdstätter)

3.) Glücksübungen „ Werde Glücksforscher“ (für alle)

- Glückstagebuch (schreibe dir jeden Tag auf ein Blatt oder in ein Notizheft auf, was dich heute glücklich gemacht hat)
- Was oder wer macht mich glücklich? (schreibe auf oder male was oder wer dir Freude macht)
- Glückserlebnis (schreibe auf oder male ein Erlebnis, an das du dich erinnern kannst, als du glücklich warst)
- Hast du einen Gute-Laune-Trick? (schreibe oder male einen Trick auf, wie man gute Laune bekommen kann und erzähle anderen davon)
- Glücksdusche (Stelle dich aufrecht hin und trommele sanft mit deinen Fingerspitzen auf deinen Kopf, das fühlt sich wie ein warmer Regen für deine Kopfhaut an)
- DANKBARKEIT (schreibe dir abends drei Dinge vor dem Zubettgehen in dein Lieblingsnotizbuch, für die du dankbar bist)
- Du kannst dir auch ein Glücksbuch malen, in das du alles reinschreibst oder malst, was du mit Glück verbindest

4.) Wut und so (für alle)

Manchmal bist du aber auch einfach nur wütend, weil vielleicht gerade alles nur „blöd und ungerecht“ ist. Das ist völlig in Ordnung und ich habe ein paar Tipps für dich, wie du besser damit umgehen kannst.

- Jeder ist einmal so richtig wütend. Du hast bestimmt auch manchmal einen Grund, wütend zu sein. Deine Wut ist wichtig. Nimm deine Wut ernst und erlaube ihr herauszukommen, indem du laut losschimpfst oder in deinem Zimmer herum trampelst. Lass deine Wut aber nicht an anderen Menschen aus. nicht mit Worten und nicht mit Taten. Wenn du das nächste Mal so richtig losschimpfst und deine Wut entdeckst, dann nimm sie einfach gedanklich in dein Herz und denke: „Wut, ich hab dich lieb.“ Auch wenn es komisch klingt, aber deine Wut ist ein Teil von dir. Sie gehört zu dir, und du darfst sie nicht unterdrücken, denn damit unterdrückst du dich selbst und nimmst dir etwas von deiner Lebensfreude und Lebenskraft. Erlaube dir, wütend zu sein. Lass die Wut raus, und nimm sie dann in dein Herz.

(Quelle: Die Kraft der Tagesbotschaften, Sabine Pilguy)

- Male mit geschlossenen Augen in Gedanken wiederholt eine liegende Acht
- Halte dir dein rechtes Nasenloch zu und atme durch das linke ruhig ein und aus
- Lege deine Hände auf deinen Bauch und beobachte deinen Atem
- Mache die Yogaübungen gegen Unruhe und Ärger
- Male ein Wutmonster oder kritzel auf einem leeren Blatt bis du dich beruhigt hast
- Drücke deine Daumen zusammen, so dass du die Anspannung spürst und loslassen kannst
- Boxe in ein Kissen, stampfe oder schreie einmal laut (nicht andere anschreien!!!)
- Wenn du Knete hast, kannst du dich auch gut damit beruhigen alle deine Energie hinein zu kneten
- Konzentriere dich darauf was du hörst, riechst oder siehst (komme immer wieder dahin zurück)
- Wenn es möglich ist stelle dich aufrecht auf den Boden und spüre deine Füße, dadurch bekommst du wieder Halt, stelle dir vor du wärst ein Baum und vielleicht magst du diesen malen

Ich wünsche euch eine gute Entspannung und viele Glücksmomente!