Übung 1

# AUSSCHÜTTELN

**1. Vorbereitung**

- Stellen Sie sicher, dass die Kinder genug Platz haben, um sich frei zu bewegen.
- Bitten Sie die Kinder, aufrecht zu stehen und ihre Füße hüftbreit auseinander zu platzieren.

**2. Visualisierung**

- Erklären Sie den Kindern, dass sie sich vorstellen sollen, dass ihre Hände wie kleine Schalen sind.
- Sagen Sie ihnen, dass sie negative Gedanken, Sorgen oder Ängste in ihren Händen sammeln können.

**3. Ausschütteln**

- Die Kinder schließen ihre Augen, atmen tief ein und aus und stellen sich vor, all ihre negativen Gedanken in ihre Hände zu legen.
- Jetzt Hände sanft schütteln, und leise sagen : "Ich lasse los."

**4. Wiederholung**

- Diese Übung mehrmals wiederholen, um sich zu beruhigen und zu entspannen.

**5. Abschluss**

- Nun die Augen wieder öffnen.
- Sie können spüren, wie sich ihre Hände leichter anfühlen und wie die negativen Gedanken verschwinden.

Übung 2

# WELLENATMUNG

**1. Vorbereitung**

- Die Kinder stehen locker mit hüftbreit platzierten Füßen oder sitzen aufrecht mit gesenkten Schultern auf der Vorderkante ihres Stuhls, Hände locker auf den Oberschenkeln abgelegt.

**2. Visualisierung**

- Mit geschlossenen Augen, sollen sich die Kinder vorstellen, dass sie am Strand stehen.
- Sagen Sie ihnen, dass sie nun dem Lauf der Wellen zuschauen sollen.

**3. Atmen**

- Die Kinder sollen nun mit den Wellen atmen: Beim Einatmen steigt die Welle an, und beim Ausatmen rollt sie langsam wieder zurück ins Meer.
- Das Zurückrollen ins Meer (Ausatmen) sollte etwas länger dauern.

**4. Wiederholung**

- Diese Übung ca. 1-2 Minuten durchführen, um sich zu beruhigen und zu entspannen.

**5. Abschluss**

- Nun die Augen wieder öffnen.
- Sie können spüren, wie sich Stress und Anspannung gelöst haben und negative Gedanken verschwunden sind.

*Übung 3*

# HÄNDE IN DIE HÜFTEN

**1. Vorbereitung**

- Die Kinder stehen locker mit hüftbreit platzierten Füßen.

**2. Hände stemmen**

- Die Kinder sollen nun Ihre Hände auf ihre Hüftknochen stemmen und das ganze Gewicht ihres Oberkörpers hineinverlagern.

**3. Abschluss**

- Die Haltung verdeutlicht Mut und Entschlossenheit und wird direkt ans Gehirm weitergeleitet.

Diese Übung ist entnommen aus der body2brain-Methode von Dr. Claudia Croos Müller

https://croos-mueller.de/bodytobrainmethode.html