



# Kleine Achtsamkeitsmomente für zwischendurch

Manchmal kann es sich so anfühlen, als wäre alles ein bisschen zu viel und in unserem Kopf geht es ganz schön wild zu: es schwirren viele Gedanken und viele Gefühle, vielleicht herrscht sogar ein bisschen Chaos. In solchen Momenten kann es sein, dass du dich nicht ganz wohl fühlst und dass dies Stress in dir auslöst. Vielleicht fühlst du dich unruhig, aufgeregt oder sogar überfordert. Das sind ganz normale Gefühle, die du nicht immer vermeiden kannst. Aber du kannst lernen, mit diesen Gefühlen und aufregenden Situationen umzugehen.


Achtsamkeit kann dir helfen, einen Moment Pause zu machen und ganz bei dir selbst zu sein.

Wenn du achtsam bist, spürst du genau, wie es dir geht, hörst auf deinen Körper und lässt dich nicht so leicht ablenken. Das kann dir helfen, ruhiger zu werden, dich besser zu konzentrieren und mit Gefühlen wie Wut oder Aufregung umzugehen.

Hier findest du neun kleine Impulse, die dir in verschiedenen Momenten helfen können:

- Ruhe & Entspannung: diese Übungen können dir dabei helfen, den Kopf frei zu bekommen und innere Ruhe zu finden.
- Energie & Bewegung: diese Übungen, bringen dich und deinen Körper in Schwung und geben dir neue Kraft
- Fokus & Konzentration: diese Übungen, können dir helfen, dich besser zu konzentrieren.

Du kannst sie überall machen. In der Schule, zu Hause oder draußen. Probiere sie aus und finde heraus, welche dir am meisten Spaß macht!



**Clara Popek**  
Vorschullehrerin,  
Yoga-, Entspannungs- und  
Achtsamkeitstrainerin  
für Kinder

# Ruhe und Entspannung - Übungen für mehr Gelassenheit

## Panda-Haltung



### So geht's:

Setze dich bequem hin, halte den Rücken gerade und lege deine Hände entspannt auf die Knie. Schließe die Augen oder senke den Blick. Atme ruhig ein und aus und bleibe für ein paar Atemzüge ganz still. Wenn du möchtest, kannst du eine Hand auf dein Herz legen.

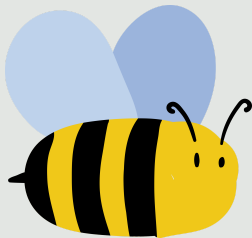
### Wann?

Wenn du dich beruhigen oder konzentrieren möchtest, z. B. vor dem Unterricht oder einer aufregenden Situation.

### Was bewirkt es?

Hilft, den Kopf freizubekommen, sich zu fokussieren und innere Ruhe zu finden.

## Bienenatmung



### So geht's:

Setze dich bequem hin und schließe die Augen. Atme tief durch die Nase ein. Beim Ausatmen summst du sanft wie eine Biene „Zzzzzzzz“. Spüre, wie die Vibration durch deinen Kopf und Brustkorb wandert. Wiederhole dies einige Male.

### Wann?

Wenn du dich gestresst oder unruhig fühlst oder dich besser konzentrieren möchtest.

### Was bewirkt es?

Beruhigt die Gedanken, entspannt den Körper und hilft, sich auf eine Sache zu fokussieren.

## Gefühlsdetektiv



### So geht's:

Setze oder lege dich bequem hin und schließe die Augen. Stell dir vor, du bist ein Detektiv und untersuchst deinen Tag: Wie ging es dir heute? Gab es etwas Schönes? Etwas, das schwierig war? Spüre auch, wie es dir jetzt gerade geht. Überlege, ob du etwas brauchst, um gut einzuschlafen. Vielleicht eine Kuscheleinheit oder Gute-Nacht-Geschichte?

### Wann?

Vor dem Schlafengehen oder zwischendurch.

### Was bewirkt es?

Hilft, die eigenen Gefühle besser zu verstehen, den Tag loszulassen und entspannt einzuschlafen.

# Energie und Bewegung - Übungen für mehr Kraft und Wachheit

## Katze-Kuh



### So geht's:

Gehe in den Vierfüßlerstand. Beim Einatmen machst du den Rücken hohl und schaust leicht nach oben (Kuh-Position). Beim Ausatmen machst du einen runden Rücken und schaust zum Bauch (Katzen-Position). Wiederhole die Bewegung mehrmals in deinem eigenen Atemrhythmus.

### Stuhl-Variante:

Setze dich aufrecht auf einen Stuhl, die Füße stehen fest auf dem Boden. Lege die Hände auf die Oberschenkel. Beim Einatmen schiebe die Brust leicht nach vorne und schaue sanft nach oben (Kuh-Position). Beim Ausatmen machst du den Rücken rund und senkst den Kopf leicht nach unten (Katzen-Position). Wiederhole die Übung einige Male.

### Wann?

Nach langem Sitzen oder wenn du deinen Rücken lockern möchtest.

### Was bewirkt es?

Lockert den Rücken, macht beweglicher und hilft, Verspannungen zu lösen.

## Popcorn



### So geht's:

Stelle dich locker hin und beginne, eine Hand leicht auszuschütteln. Dann schüttelst du langsam den ganzen Arm. Danach ist die andere Hand dran, dann der andere Arm. Nun kommen die Beine dazu. Erst eins, dann das andere. Zum Schluss lässt du auch die Schultern und den ganzen Körper wackeln, wie ein Maiskorn, das in der Pfanne immer mehr aufpoppt! Schüttle dich für einen Moment, dann bleib kurz still stehen und spüre nach, wie dein Körper sich anfühlt.

### Wann?

Wenn du dich gestresst, angespannt oder unruhig fühlst.

### Was bewirkt es?

Hilft, Anspannung loszulassen, Stress abzubauen und den ganzen Körper aufzulockern.

## Holzfäller



### So geht's:

Stehe hüftbreit mit leicht gebeugten Knien und verschränke die Hände, als würdest du eine Axt halten. Atme tief ein, führe die Arme nach oben und stelle dir vor, du hebst eine schwere Axt. Beim Ausatmen lasse deine Arme sowie deinen Oberkörper mit einem lauten „Haaah!“ nach unten sausen, als würdest du Holz hacken. Wiederhole das fünfmal.

### Wann?

Wenn du Wut oder Anspannung loswerden willst oder einen Energieschub brauchst.

### Was bewirkt es?

Hilft, überschüssige Energie abzubauen, Stress zu lösen und sich kraftvoller zu fühlen.

# Fokus und Konzentration - Übungen für mehr Aufmerksamkeit

## Zauberhand



### So geht's:

Strecke eine Hand aus und fahre mit dem Zeigefinger der anderen Hand langsam an den Fingern entlang. Beim Hochfahren atmest du ein, beim Runterfahren atmest du aus. Wiederhole das für alle fünf Finger, so oft du möchtest.

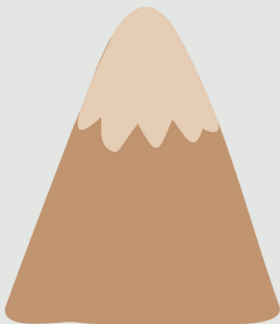
### Wann?

Wenn du nervös bist oder dich schlecht konzentrieren kannst.

### Was bewirkt es?

Bringt Ruhe, verbessert die Konzentration und hilft, sich auf den eigenen Atem zu fokussieren.

## Gipfelstürmer



### So geht's:

Atme tief ein und ziehe dabei die Schultern bis zu den Ohren hoch. Halte die Spannung kurz und lasse die Schultern dann mit dem Ausatmen entspannt nach unten fallen. Wiederhole das mehrmals.

### Wann?

Wenn du angespannt bist oder Stress loswerden möchtest.

### Was bewirkt es?

Löst Verspannungen in Schultern und Nacken und hilft, Anspannung loszulassen.

## Ohren-Massage



### So geht's:

Nimm mit Daumen und Zeigefinger vorsichtig die oberen Ränder deiner Ohren und knete sie ganz sanft. Massiere deine Ohren nun ganz langsam in kleinen, kreisenden Bewegungen nach unten, entlang der Ohrmuschel, bis du am Ohrläppchen angekommen bist. Arbeite dich nun wieder langsam nach oben bis zur Ohrspitze. Wiederhole die Übung ein paar Mal und spüre, wie deine Ohren warm und entspannt werden.

### Wann?

Wenn du müde bist, dich besser konzentrieren möchtest oder einen kleinen Wachmacher brauchst.

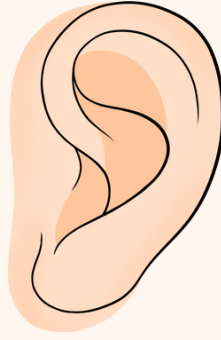
### Was bewirkt es?

Regt die Durchblutung an, macht wach und hilft, den Kopf klarer zu bekommen.

Panda-Haltung



Ohren-Massage



Holzfäller

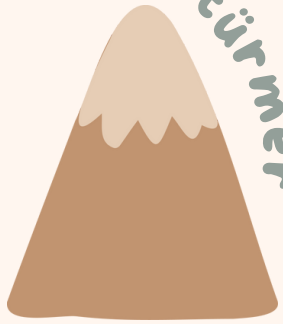


Gefühlsdetektiv



# Meine Alltagshelfer

Gipfelstürmer



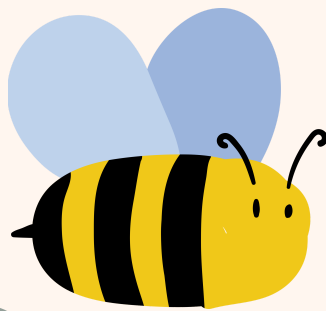
Zauberhand



Katze-Kuh



Bienenatmung



Popcorn

