



## Zeig mir, wo ich bin



5 min



Wenn möglich eine Augenbinde pro Kind

### So geht es:

1. Die Kinder liegen mit geschlossenen/verbundenen Augen auf dem Boden.  
Oder sie legen den Kopf auf ihren verschränkten Armen auf dem Tisch ab.
2. Sie gehen im Klassenzimmer umher. Die Kinder zeigen mit dem Finger in die Richtung, aus der sie die Schritte hören.
3. Nach einer Weile öffnen sie die Augen: Wer zeigt auf die richtige Stelle?



1. Lassen Sie ein Kind im Raum herumgehen.
2. Machen Sie die Vorgabe zum bewusst leisen Auftreten.



## Kugelrollen



2–5 min



Schüssel, Metallkugel oder Murmel

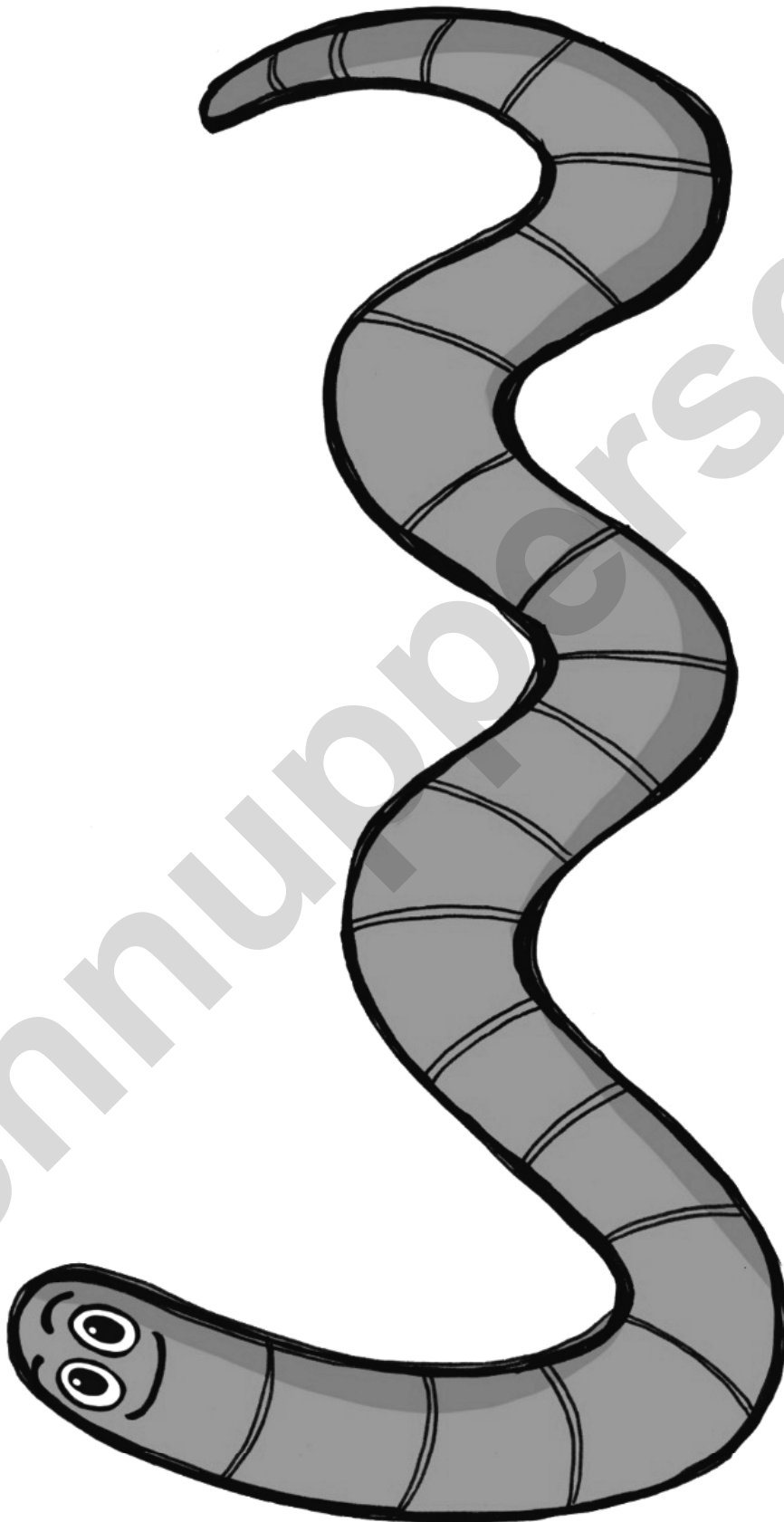
### So geht es:

1. Lassen Sie die Kugel in der Schüssel rollen.
  2. Die Kinder heben eine Hand, wenn sie kein Geräusch mehr hören.
1. Die Kinder stehen auf, wenn sie nichts mehr hören.
  2. Sie klopfen mit einem Stift an ein Glas.





## Helfer-Wurm





## Bewusstes Atmen

1. Wie fühlst du dich gerade?

☐ unruhig ☐ müde ☐ entspannt ☐ anders, nämlich: \_\_\_\_\_

2. Miss deinen Puls: Erfühle dazu z. B. am Hals deine Halsschlagader. Zähle, wie oft dein Herz in einer Minute schlägt (jemand mit einer Stoppuhr gibt die Zeit vor). Oder zähle deine Atemzüge in einer Minute.

Mein Puls war: \_\_\_\_\_

Es waren \_\_\_\_ Atemzüge.

*Tipp: Zum Pulsmessen kannst du auch deinen Puls für zehn Sekunden zählen und die Zahl mit sechs malnehmen.*

**Führe jetzt die folgende Übung ganz langsam durch:**

1. Setze oder stelle dich aufrecht hin. Wenn du möchtest, kannst du dich auch hinlegen.
2. Schließe die Augen.
3. Lege deine Hände flach auf deinen Bauch.
4. Atme tief durch die Nase ein und durch den geöffneten Mund wieder aus.
5. Fühle dabei mit deinen Händen ganz bewusst, wie deine Bauchdecke sich hebt und wieder senkt.
6. Wiederhole das zweimal.
7. Öffne anschließend wieder die Augen, strecke und recke dich.



**Beantworte danach die Fragen:**

1. Wie fühlst du dich jetzt?

☐ wie vorher ☐ besser als vorher ☐ schlechter als vorher

2. Miss deinen Puls oder zähle erneut deine Atemzüge.

Mein Puls war: \_\_\_\_\_

Es waren \_\_\_\_ Atemzüge.