



Luftboxen



Schmetterlingsklopfen



KATZEN-EDITION (Kater Mio) Kartenset

Übungen zur Stressregulation

5-4-3-2-1 Sinne



Stampfen



Illustrationen KI-generiert



@lerntherapie_nachtigall



@media.mind.ful



Luftboxen: Balle beide Fäuste. Stell dir gerne etwas vor, wogegen du boxen kannst. Boxe dann mit den Fäusten abwechselnd und mit voller Kraft in die Luft. Erspüre selbst, wie schnell/langsam du diese Übung machen willst.



Schmetterlingsklopfen: Lege die linke Hand auf deinen rechten Oberarm und deine rechte Hand auf den linken Oberarm. Klopfe dann mit den Handflächen immer abwechselnd leicht auf die Oberarme. Erspüre dabei selbst, in welcher Geschwindigkeit und Intensität du die Übung machen möchtest.



Lange und langsam ausatmen: Atme so lange und langsam aus, wie du kannst. Du kannst dir dabei auch vorstellen, deinen Ärger auszupusten und Ruhe wieder einzusatmen.



Übungen zur Stressregulation



5-Finger-Atmung: Strecke eine Hand aus und spreize die Finger. Führe dann den Zeigefinger der anderen Hand an der Außenseite des Daumens der ausgestreckten Hand entlang, während du einatmest. Beim Ausatmen fahre den Zeigefinger an der Innenseite des Daumens herunter. Mach es so mit jedem Finger und wiederhole die Übung so oft du magst.



5-4-3-2-1 Sinne: Nimm dir einen Moment, um deine Umgebung genau wahrzunehmen:
 5 Dinge die du sehen kannst.
 4 Dinge die du fühlen kannst.
 3 Dinge, die du hören kannst.
 2 Dinge, die du riechen kannst.
 1 Ding, das du schmecken kannst.



Ausschütteln: Schüttle nacheinander deine Arme, Hände, Beine und Schultern und zuletzt auch deinen ganzen Körper aus. Versuche kräftig zu schütteln, aber dennoch möglichst locker.



@mediamindful



Summen: Atme tief ein und langsam wieder aus. Summe oder brumme beim Ausatmen und spüre, wie sich der Ton in deinem Körper ausbreitet und alles leicht vibriert. Wenn du lieber ein Lied oder Töne summen willst ist das auch völlig ok.



Stampfen: Stell dich fest und breitbeinig hin. Hebe nun das eine Bein und setze es dann stampfend wieder auf. Danach stampfst du mit dem anderen Bein und dann immer im Wechsel. Du kannst auch so stampfend ein paar Schritte herumgehen.



Bodyscan: Lege oder setze dich bequem hin und versuche ruhig zu atmen. Beginne bei deinen Füßen, spüre sie und bewege deine Aufmerksamkeit dann langsam nach oben durch Beine, Bauch, Brust. Danach durch die Arme, Hände, Schultern, Hals und Kopf. Nimm jeden Körperteil genau wahr



Ohren kneten/massieren: Fange an deinen Ohrläppchen an und knete sie so, wie es sich für dich gut anfühlt. Gehe dann immer weiter nach oben. Du kannst - je nachdem wie du es magst - nur den Rand deiner Ohren oder auch deine gesamte Ohrmuschel durchkneten.



Übungen zur Stressregulation



Laufen: Laufen geht immer - Geh dich eine Runde "auslaufen", wenn du spürst, dass du dich einmal kurz auspowern möchtest.



Abklopfen: Klopfe mit deinen Händen und/oder deinen Fingern deinen ganzen Körper ab: Arme, Brust, Beine, Kopf... - mach es so, wie es sich für dich gut anfühlt!



Umarme dich selbst: Lege eine Hand auf den Oberarm und stecke die andere Hand unter die gegenüberliegende Achsel. Wenn es angenehmer ist, können auch beide Hände unter die Achseln gesteckt oder beide Hände auf die Oberarme gelegt werden. Verweile so solange, wie es für dich angenehm ist.



@mediamindful



Yoga-Baum: Hebe einen Fuß an und setze deine Ferse an die Innenseite des Oberschenkels. Wenn dir das zu hoch ist, kannst Du deine Ferse auch an dein Knie oder deinen Unterschenkel legen. Versuche das Gleichgewicht zu halten. Jetzt drückst du noch deine Handinnenflächen vor deiner Brust gegeneinander. Du kannst die Arme auch über deinen Kopf heben. Verweile so solange, wie es angenehm ist.

Hinweise zu den Übungen



Schmetterlingsklopfen: Lege die linke Hand auf deinen rechten Oberarm und deine rechte Hand auf den linken Oberarm. Klopfe dann mit den Handflächen immer abwechselnd leicht auf die Oberarme. Erspüre dabei selbst, in welcher Geschwindigkeit und Intensität du die Übung machen möchtest.

5-4-3-2-1 Sinne: Nimm dir einen Moment, um deine Umgebung genau wahrzunehmen:

- 5 Dinge die du sehen kannst.
- 4 Dinge die du fühlen kannst.
- 3 Dinge, die du hören kannst.
- 2 Dinge, die du riechen kannst.
- 1 Ding, das du schmecken kannst.



Lange und langsam ausatmen: Atme so lange und langsam aus, wie du kannst. Du kannst dir dabei auch vorstellen, deinen Ärger auszupusten und Ruhe wieder einzuatmen.

Luftboxen: Balle beide Fäuste. Stell dir gerne etwas vor, wogegen du boxen kannst. Boxe dann mit den Fäusten abwechselnd und mit voller Kraft in die Luft. Erspüre selbst, wie schnell/langsam du diese Übung machen willst.



Hinweise zu den Übungen



Umarme dich selbst: Lege eine Hand auf den Oberarm und stecke die andere Hand unter die gegenüberliegende Achsel. Wenn es angenehmer ist, können auch beide Hände unter die Achseln gesteckt oder beide Hände auf die Oberarme gelegt werden. Verweile so solange, wie es für dich angenehm ist.

Abklopfen: Klopfe mit deinen Händen und/oder deinen Fingern deinen ganzen Körper ab: Arme, Brust, Beine, Kopf... – mach es so, wie es sich für dich gut anfühlt!



5-Finger-Atmung: Strecke eine Hand aus und spreize die Finger. Führe dann den Zeigefinger der anderen Hand an der Außenseite des Daumens der ausgestreckten Hand entlang, während du einatmest. Beim Ausatmen fahre den Zeigefinger an der Innenseite des Daumens herunter. Mach es so mit jedem Finger und wiederhole die Übung so oft du magst.

Hinweise zu den Übungen



Bodyscan: Lege oder setze dich bequem hin und versuche ruhig zu atmen. Beginne bei deinen Füßen, spüre sie und bewege deine Aufmerksamkeit dann langsam nach oben durch Beine, Bauch, Brust. Danach durch die Arme, Hände, Schultern, Hals und Kopf. Nimm jeden Körperteil genau wahr.

Ohren kneten/massieren: Fange an deinen Ohrläppchen an und knete sie so, wie es sich für dich gut anfühlt. Gehe dann immer weiter nach oben. Du kannst - je nachdem wie du es magst - nur den Rand deiner Ohren oder auch deine ganze Ohrmuschel durchkneten.



Ausschütteln: Schüttle nacheinander deine Arme, Hände, Beine und Schultern und zuletzt auch deinen ganzen Körper aus. Versuche kräftig zu schütteln, aber dennoch möglichst locker.

Stampfen: Stell dich fest und breitbeinig hin. Hebe nun das eine Bein und setze es dann stampfend wieder auf. Danach stampfst du mit dem anderen Bein und dann immer im Wechsel. Du kannst auch so stampfend ein paar Schritte herumgehen.



Hinweise zu den Übungen



Yoga-Baum: Hebe einen Fuß an und setze deine Ferse an die Innenseite des Oberschenkels. Wenn dir das zu hoch ist, kannst Du deine Ferse auch an dein Knie oder deinen Unterschenkel legen. Versuche das Gleichgewicht zu halten. Jetzt drückst du noch deine Handinnenflächen vor deiner Brust gegeneinander. Du kannst die Arme auch über deinen Kopf heben. Verweile so solange, wie es angenehm ist.

Summen: Atme tief ein und langsam wieder aus. Summe oder brumme beim Ausatmen und spüre, wie sich der Ton in deinem Körper ausbreitet und alles leicht vibriert. Wenn du lieber ein Lied oder Töne summen willst ist das auch völlig ok.



Laufen: Laufen geht immer - Geh dich eine Runde "auslaufen", wenn du spürst, dass du dich einmal kurz auspowern möchtest.

Schmetterlingsklopfen



5-4-3-2-1 Sinne



Lange und langsam
ausatmen



Luftboxen



Abklopfen



Sich selbst umarmen



5-Finger-Atmung



Bodyscan



Ohren kneten



Ausschütteln



Stampfen



Yoga-Baum



Summen



Laufen





Medien -
&
Achtsamkeitsbildung



@media.mind.ful



Illustrationen KI-generiert



@media.mind.ful