

Achtsamkeitsübungen zur Emotionsregulation für Kinder

29 Karten für die Grundschule

Milena Hömmen
Michaela Busching



Leseprobe aus: Hömmen/Busching, Achtsamkeitsübungen zur Emotionsregulation für Kinder, ISBN 4019172200664

© 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172200664>

Milena Hömmen ist angehende Grundschullehrerin und lebt in Bamberg.
Michaela Busching ist Sozialpädagogin und Grafikdesignerin. Sie lebt in Hamburg.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172200664

1. Auflage 2024

© 2024 Beltz
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Miriam Frank
Layout/Design: Michaela Busching
Illustrationen Innenteil: Merrit Weber
Hintergrund Innenteil: @ Adobe Stock/Arif
Umschlaggestaltung: Michael Matl
Umschlagabbildung: Merrit Weber

Herstellung: Michael Matl
Druck und Bindung: Pario Print, Kraków
Printed in Poland

Weitere Informationen zu unseren Autor*innen und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Inhalt

Was ist Achtsamkeit und warum ist sie wichtig?	3
Die Bedeutung der eigenen Achtsamkeitspraxis	4
Was ist Emotionsregulation und warum ist es wichtig?	4
Was ist Emotionsregulation?	4
Welche Bedeutung hat Emotionsregulation für die Schule?	5
Einsatz und Aufbau der Karten	6
Sechs Kategorien	6
Anleitung der Karten durch die Kinder	6
Kartenübersicht	8
Aufbau der Übungskarten	9
Literatur	10

Kartenübersicht

1. Teil:

2 Karten Einführungsgeschichte:



2. Teil:

1 Karte Anleitung der Übungen
 und Symbolerklärung:



3. Teil:

20 Karten mit Achtsamkeitsübungen zur Emotionsregulation plus 6 Übersichtskarten (pro Kategorie 1 Karte mit Befindlichkeitsfragen zur Nachbereitung und Evaluation der Übung sowie Anregungen, wann die Übungen im Alltag ausgeführt werden können)



MEIN ATEM-ANKER

Hallo du,
heute bin ich sehr durcheinander und aufgeregt.
Gut, dass ich einen Ort kenne, der mir hilft, Ruhe und Stille zu finden.
Mein Anker hilft mir dabei. Langsam schwimme ich an dem Seil entlang
hinunter bis zum Meeresgrund. Um mich herum wird es immer ruhiger
und leiser. Unten angekommen höre ich nur noch
meinen eigenen Atem. Deine Abella



3 MIN.



DAS BRAUCHST DU

KATEGORIE: EINFÜHRENDE ÜBUNGEN

1b

DAS BRINGT'S:

Die Übung hilft dir, deinen Atem wahrzunehmen.

Sie hilft dir, Stress zu reduzieren.

Du kannst ruhiger werden.

Du kannst aufmerksamer sein.

SO GEHT'S:

1. Du sitzt aufrecht und bequem. Deine Füße stehen fest auf dem Boden.
2. Schließe deine Augen, wenn du möchtest.
3. Jetzt legst du einen Finger unter deine Nase.
Spürst du, wie dein Atem ein- und ausströmt?
4. Lege eine Hand auf deine Brust.
Spürst du, dass deine Hand sich beim Ausatmen bewegt?
5. Lege eine Hand auf deinen Bauch.
Spürst du, wie sich dein Bauch hebt und senkt?
Atmest du ein, wird er größer. Atmest du aus, wird er wieder kleiner.
7. Lasse deine Hand auf deinem Bauch liegen. Dort ist dein Atem-Anker.
Konzentriere dich auf deinen Anker. Atme ruhig weiter.
8. Öffne langsam deine Augen.

Die Übung verändern (Ersetze 7.):

Lege deine Hand auf ein Bein.

Wo spürst du deinen Atem am deutlichsten?

Konzentriere dich auf die Stelle.

Dort ist dein persönlicher Atem-Anker.



KAKAO- ATEM

Hallo du,
heute hatte ich einen Streit mit meinem Freund Nuri.
Das beschäftigt mich schon seit Stunden. Mein Opa hat mir dann
einen heißen Kakao gemacht. Der hat mir geholfen, zur Ruhe zu kommen.
Kennst du das Gefühl? Dann habe ich eine gute Übung für dich.
Probiere sie doch gleich mal aus. Deine Abella



3 MIN.



DAS BRAUCHST DU

KATEGORIE: ACHTSAMES ATMEN

4b

DAS BRINGT'S:

Die Übung hilft dir, dich zu beruhigen.
Sie hilft dir, Stress zu reduzieren.

SO GEHT'S:

1. Setze dich aufrecht und bequem hin.
Deine Füße stehen fest auf dem Boden.
2. Schließe deine Augen, wenn du möchtest.
3. Nimm deine Hände vor deine Brust. Stell dir vor, du hältst eine Tasse mit heißem Kakao in deinen Händen.
4. Nun riechst du den leckeren Kakao-Duft.
Atme ruhig und tief durch die Nase ein.
5. Atme durch den Mund aus. Du möchtest deinen Kakao abkühlen.
Sei dabei behutsam, damit der Kakao nicht überschwappt.
6. Atme nun wieder den Geruch des Kakaos ein.
Und kühle den Kakao beim Ausatmen ab.
7. Atme weiter in deinem eigenen Tempo ein und aus. (Etwa fünf Atemzüge.)
8. Öffne langsam deine Augen.

Die Übung verändern:

Stelle dir eine Schüssel Suppe oder eine Tasse Tee vor.



MEINE KLANGLANDSCHAFT ENTDECKEN

Hallo du,
jeden Tag bin ich von vielen Geräuschen umgeben.
Manche nehme ich sehr deutlich wahr. Wie das Klingeln der Schulglocke.
Manche bemerke ich erst, wenn ich ganz genau hinhöre.
Wie das Zwitschern der Vögel. Wenn ich ganz genau hinhöre,
kann ich viel mehr Geräusche
um mich herum wahrnehmen.
Was hörst du gerade?
Deine Abella



3 MIN.



DAS BRAUCHST DU

KATEGORIE: WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN

7b

DAS BRINGT'S:

Die Übung hilft dir, im Jetzt anzukommen.
Du kannst wahrnehmen, wie du dich fühlst.
Du kannst ruhiger werden.

SO GEHT'S:

1. Setze dich aufrecht und bequem hin.
Deine Füße stehen fest auf dem Boden.
2. Schließe deine Augen, wenn du möchtest.
3. Was kannst du hören? Erinnern dich die Geräusche an etwas?
4. Welche Geräusche bemerkst du außerhalb des Zimmers?
Welche innerhalb des Zimmers?
5. Höre auf die Geräusche um dich herum:
Nimm die Geräusche über dir und unter dir wahr.
Nimm die Geräusche links und rechts von dir wahr.
Nimm die Geräusche hinter dir und vor dir wahr.
7. Bemerkst du Geräusche in deinem eigenen Körper?
Machen deine Gedanken Geräusche?
8. Atme noch einmal tief ein und aus. Folge dem Klang der Klangschale,
bis er verklungen ist.
9. Öffne langsam deine Augen.
Schlage die Klangschale an.

Die Übung erweitern (Nach 7.):

Nimm wahr, welche Klänge um dich herum angenehm
und welche unangenehm sind.



GEHEN WIE EIN TIER

„Hallo Abella,
mir ist vor Kurzem etwas aufgefallen.
Deine Oma geht langsam und ruhig.
Und sie wirkt auch ganz ruhig.
Das wünsche ich mir auch.“

„Wie wäre es, Nala,
wenn wir versuchen,
wie sie zu gehen.
Lass uns das doch gleich
mal ausprobieren.“



4 MIN.



DAS BRAUCHST DU

DAS BRINGT'S:

Die Übung hilft dir, verschiedene Gangarten kennenzulernen.
Du kannst verstehen, wie die Gangarten mit deinen Gefühlen zusammenhängen.
Du kannst deine Gefühle verstehen.

SO GEHT'S:

1. Stelle dich aufrecht hin (neben deinen Tisch).
2. Mache die Übung im Stehen. Gehe dabei um deinen Stuhl herum.
Wenn du die Klangschale hörst, bleibe stehen und atme tief ein.
Du bekommst dann eine neue Gangart gesagt.
3. Gehe nun wie ... eine Schildkröte.
Klangschale nach ein paar Atemzügen anschlagen.
4. Gehe wie ... eine Maus. Klangschale anschlagen.
5. Gehe wie ... ein Löwe. Klangschale anschlagen.
6. Gehe wie ... ein Elefant. Klangschale anschlagen.
7. Gehe wie ... eine Amsel. Klangschale anschlagen.
8. Setze dich wieder in Ruhe auf deinen Platz und atme tief ein und aus.

Die Übung verändern:

Gehe wie dein Lieblingstier. Rätsel für die anderen:
„Als welches Tier gehe ich?“

