



## Kopf, Herz und Körper helfen



Die folgenden Empfehlungen sind als Unterstützung und Anregung gedacht, die stets individuell angepasst und abgewandelt werden können.

In Zeiten mit viel Anspannung und Angst, oder wenn alles plötzlich fremd und ungewohnt ist, kann es schwierig sein, sich ruhig und sicher zu fühlen.

Unser Kopf, Herz und Körper sind dabei eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig.


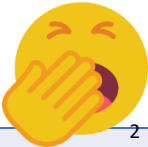



Manche Menschen spüren vor allem in ihrem Körper, dass es ihnen nicht so gut geht, andere bemerken eher, wie sich ihre Gedanken oder Gefühle verändern.





Das gleiche gilt für das, was dann hilft: Manche Menschen können besonders gut ihren Körper nutzen, um sich besser zu fühlen, andere eher ihre Gedanken oder Gefühle. Das Schöne ist: Alle Möglichkeiten wirken gleich gut und so kann jeder Mensch, ob klein oder groß, ausprobieren, was jetzt hilft, und es nutzen.

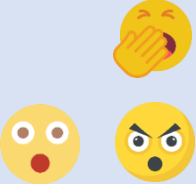


Deshalb findest du auf diesem Zettel ganz unterschiedliche Übungen, die dabei helfen, wieder näher zum **Okay** zu finden. Dazu ist es wichtig, erst einmal herauszufinden, was gerade los ist. Denn manchmal müssen wir uns mit Energie aufladen, damit wir uns wieder wohler fühlen, manchmal ist es umgekehrt und wir „platzen“ fast vor lauter Druck, der dringend irgendwo hin muss.

Mach also immer drei Schritte, wenn du dich nicht wohl fühlst:

1. Frage dich mithilfe der Smiley-Tabelle: „Was ist gerade los mit mir?“, „Wie geht es mir gerade?“
2. Suche die Mini-Übungen, die zu dem passenden Smiley gehören.
3. Probiere eine Mini-Übung aus, die dir hilft, aus **Trüb**, **Schlapp**, **Aufgeregt** oder **Gereizt** wieder mehr **Okay** zu machen, und beobachte, wie sich dein Gefühl verändert.

 1	 2	 3	 4	 5
<b>Trüb</b>	<b>Schlapp</b>	<b>Okay</b>	<b>Aufgeregt</b>	<b>Gereizt</b>
<p><b>Trüb</b> sein bedeutet, dass du dich niedergeschlagen oder traurig fühlst, griesgrämig bist, auf nichts Lust hast oder gar nichts Spaß macht.</p>	<p><b>Schlapp</b> sein bedeutet, dass du dich erschöpft oder müde fühlst, zu nichts aufraffen oder Dich nur schlecht konzentrieren kannst. Es fehlen Energie und Lust auf Aktivitäten; der Körper fühlt sich schwer an.</p>	<p>Wenn alles <b>Okay</b> ist, kannst du Kopf, Herz und Körper spüren. Dann bist du ruhig, entspannt, friedlich, vielleicht aufmerksam, neugierig, zufrieden, glücklich oder sicher und gut versorgt.</p>	<p><b>Aufgeregt</b> zu sein macht es schwer, auszuhalten, wie es gerade ist. Du fühlst dich überdreht, vielleicht ist alles zu viel. Manchmal tauchen neben der Unruhe auch Angst und „Grübelgedanken“ auf, die sich nicht beruhigen lassen oder einfach nicht aus dem Kopf gehen.</p>	<p><b>Gereizt</b> sein ist oft mit Ärger verbunden, kann aber auch auftreten, wenn alles plötzlich fremd und anders ist. Du fühlst dich vielleicht, als könntest du „platzen“ und „aus der Haut fahren“. Vielleicht regt dich gerade alles auf, macht dich sogar wütend oder du bist schreckhaft und superempfindlich.</p>

Mini-Übung	Wofür?	Durchführung
Was ist los - Check	   	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lege eine Hand auf den Bauch und eine Hand aufs Herz.</li> <li>- Beobachte wie Dein Atem deinen Körper bewegt.</li> <li>- Frage dich selbst: „Ist es gerade okay? Oder bin ich <b>Trüb</b>, <b>Schlapp</b>, <b>Aufgeregt</b> oder <b>Gereizt</b>?“</li> <li>- Schließe eine weitere Mini-Übung an, die passt oder schon einmal geholfen hat</li> </ul>

Mini-Übung	Wofür?	Durchführung
Notfall-Atem		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atme durch die Nase ein und zähle dabei bis 4.</li> <li>- Halte kurz die Luft an.</li> <li>- Atme kontrolliert und durch den Mund aus, so als wolltest du mit gespitzten Lippen möglichst viele Kerzen auf einer Geburtstagstorte auspusten, während du bis 6 zählst.</li> <li>- Spüre den Unterschied und wiederhole die Übung, wenn du magst.</li> </ul>
Turnmedizin		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lege eine Hand auf die Brust, die andere auf den Bauch.</li> <li>- Atme so tief durch die Nase ein, dass sich die Hand auf der Brust und auch die Hand auf dem Bauch bewegt. Atme dann alle Luft kraftvoll durch den Mund wieder aus. Wiederhole diesen Schritt dreimal.</li> <li>- Spanne von unten nach oben alle Muskeln in deinem Körper an, (Füße, Beine, Po, Bauch, Rücken, Arme, Hände, Schultern, Nacken, Gesicht) bis der ganze Körper angespannt ist. Wenn die Muskeln warm werden oder leicht brennen, halte noch 3 Sekunden aus!</li> <li>- Lass alle Muskeln locker und schüttele Arme und Beine, wenn du möchtest. Spüre, wie die Muskeln leicht prickeln, während die Anspannung oder die Schlappeheit aus ihnen hinausfließt.</li> <li>- Zum Abschluss strecke dich genüsslich so lang wie du nur kannst, zuerst die eine, dann die andere Körperhälfte, von den Zehen bis zu den Fingerspitzen.</li> </ul>
Gefühle drücken		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erkenne das Gefühl, das gerade zu viel Raum einnimmt, und lege es in der Vorstellung in die Handfläche der einen Hand.</li> <li>- Drücke mit dem Daumen der anderen Hand das Gefühl auf der Handfläche oder massiere es mit kreisförmigen Bewegungen, bis es sich auflöst oder nachlässt</li> </ul>

Summen



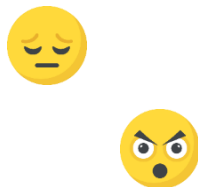
- Lege eine Hand auf den Bauch und die andere Hand aufs Herz.
- Atme tief ein und schicke den Atem dabei in Gedanken in beide Hände.
- Summe beim Ausatmen leise und spüre die Vibration.
- Wenn du gerade nicht allein bist und deshalb nicht summen möchtest, stell dir das Summen einfach vor. Auch das funktioniert.

Gefühle trösten



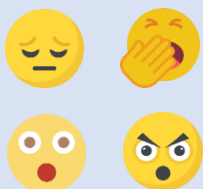
- Erkenne das Gefühl, das versorgt werden soll, und lege es in deiner Vorstellung in eine deiner Handflächen.
- Du kannst nun die Hand, die das Gefühl hält, direkt auf dein Herz legen oder sanft in Höhe deines Herzens vor deine Brust halten.
- Stelle dir vor, wie dein Herz bei jedem Einatmen Kraft sammelt und bei jedem Ausatmen aufleuchtet.
- Lass dein Herz sinnbildlich strahlen und das Gefühl in der Hand damit versorgen.
- Beobachte, wie sich das Gefühl entspannt, löst oder trösten lässt.

Händchen halten



- Erkenne das schwere oder unruhige Gefühl und überprüfe, in welcher Hand es deutlicher zu spüren ist.
- Lege diese Hand zusammen mit dem Gefühl in die zweite Hand.
- Probiere aus, was dem Gefühl und dir guttut. Soll die zweite Hand die erste einfach halten? Sie drücken, bremsen, begrenzen, streicheln, wärmen oder beruhigen? Was fällt dir sonst noch ein?

Musik



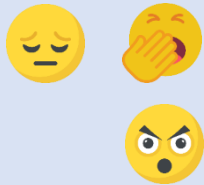
- Diese Übung braucht etwas Vorbereitung: Überlege dir dazu, wenn es dir gerade gut geht, welches Lied oder Musikstück dir normalerweise guttut. Welcher Song tröstet dich, welcher bringt dich zur Ruhe oder gibt dir ein Gefühl von Energie? Welche Musik trifft den richtigen Ton, wenn du sauer bist oder alles doof findest? Lege unterschiedliche Playlists an und höre sie dir an, wenn du sie brauchst. Vielleicht findest du mehrere Lieder, ein einzelnes reicht aber auch schon aus.

## Tierreihe



- Konzentriere Dich auf folgendes Gedankenspiel und hilf Kopf, Herz und Körper damit, zur Ruhe zu kommen. Finde dazu zuerst ein Tier mit A, dann eines mit B, dann C, ... (Ameise, Blauwal, Chamäleon, ..., Ziege) und konzentriere dich dabei nur auf das aktuelle Tier. Wenn du möchtest, kannst du auch immer abwechselnd mit einer anderen Person spielen. Eine andere Variante geht so: Zähle in Gedanken oder abwechselnd mit einer anderen Person so viele Tiere einer Gruppe auf, wie dir einfallen: Tiere mit Fell, Tiere im Wald, Tiere mit Federn, Tiere im Dschungel oder im Wasser,...

## Selbstumarmung



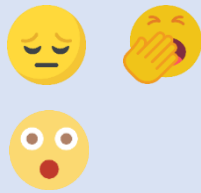
- Überkreuze deine Arme vor der Brust, lege deine Handflächen auf deine Oberarme und gib dir selbst eine schöne Umarmung.  
- Probiere aus, welche Art der Umarmung dir gerade guttut, sanft oder mit kräftigem Druck? Mit Streicheln oder Klopfen der Arme?  
- Sprich dir selbst eine Ermutigung zu. Welcher Satz hilft gerade? Vielleicht „Tief atmen, dann wird es leichter“ oder „Gleich wird es besser“?

## Fliegen



- Lege dich auf den Bauch und strecke deine Beine und deine Arme ganz lang aus.  
- Spanne deinen Bauch und deinen Po an an und drücke deine Hüfte auf den Boden. Versuche erst, deine Arme, dann vielleicht auch deine Beine vom Boden abzuheben. Richte deinen Blick vor dir auf den Boden, so dass dein Nacken entspannt ist.  
- Dabei immer weiter atmen!  
- Stell dir einen Moment lang vor, du fliegst über die Welt und schaust von weit oben auf sie herab. Wenn du möchtest, kannst du auch die Augen schließen.  
- Halte 10 Sekunden lang Bauch, Po, Arme, Rücken und Beine angespannt, bis sie warm werden.  
- Lege Arme, Beine und deinen Kopf ab, entspanne alle Muskeln und genieße das Gefühl in deinem Körper.

## X-Sprünge



- Spring mit Kraft in die Luft und lande mit breiten Beinen und schräg nach oben ausgebreiteten Armen wie ein X.
- Spring sofort wieder los und lande diesmal mit geschlossenen Beinen und deinen Armen an der Seite, wie der Buchstabe I.
- Spring wieder in ein X und wieder in ein I usw.

## Kopf klären



- Wenn sich dein Körper schlapp anfühlt oder dein Kopf schlappe, neblige Gedanken denkst, lege beide Hände auf deinen Kopf und setze die Fingerspitzen auf deine Kopfhaut.
- Massiere, aktiviere und lockere deine Kopfhaut rundherum, bis zur Stirn, den Schläfen und zum Nacken.
- Suche die nebligen Gedanken mit deinen Fingerspitzen und probiere aus, welche Bewegung, welcher Druck, welches Tempo dazu führt, dass sie anfangen sich aufzulösen und der Kopf klarer wird.

*Graphiknachweis: Designed by 1 Vectors Market, 2 Smashicons, 3 Pixel perfect, 4 Smashicons, 5 Vectors Market from Flaticon*

## Kontakt

AETAS Kinderstiftung

Dantestr. 29

80637 München

[www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de)

E-Mail: [beratung@aetas-kinderstiftung.de](mailto:beratung@aetas-kinderstiftung.de)

Telefon: 089-997 40 90 21

Montag – Donnerstag 09:00-16:00

Freitag 09:00-13:00

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert

**Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales**



**GEWALT  
LOS  
WERDEN**  
bayern-gegen-gewalt.de

Mit freundlicher Unterstützung der



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**