

# Kopf, Herz und Körper helfen

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

In anstrengenden Zeiten mit viel Anspannung kann es schwierig sein, ausgeglichen und zufrieden zu bleiben. Denn starke Gefühle „schubsen“ uns und zeigen so, dass etwas aus der Balance ist und wir etwas tun sollen, um uns wieder **OKAY** zu fühlen.














Unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Körper sind dabei eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Manche Menschen spüren vor allem in ihrem Körper, dass etwas nicht stimmt, andere bemerken eher, wie sich ihre Gedanken oder Gefühle verändern. Das Gleiche gilt für die „Medizin“ dafür. Manche Menschen können besonders gut ihren Körper nutzen, um sich besser zu fühlen, andere eher ihre Gedanken oder Gefühle. Das Schöne daran ist: Alle Möglichkeiten wirken gleich gut und so kann jeder Mensch, ob klein oder groß, ausprobieren, was besonders gut hilft, und es nutzen.










Deshalb findest du auf den nächsten Seiten 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**, **AUFGEKRATZT** oder **GEREIZT** wieder mehr **OKAY** zu machen, und beobachte, wie sich dein Gefühl verändert.

TRÜB	SCHLAPP	OKAY	AUFGEKRATZT	GEREIZT
				
TRÜB sein bedeutet, dass du dich niedergeschlagen oder traurig fühlst, griesgrämig bist, auf nichts Lust hast oder gar nichts Spaß macht.	SCHLAPP sein bedeutet, dass du dich erschöpft oder müde fühlst, zu nichts aufrufen oder Dich nur schlecht konzentrieren kannst. Es fehlen Energie und Lust auf Aktivitäten. Der Körper fühlt sich schwer an.	Wenn alles OKAY ist, kannst du Kopf, Herz und Körper spüren. Dann bist du ruhig, entspannt, friedlich, vielleicht aufmerksam, neugierig, zufrieden, glücklich oder sicher und gut versorgt.	AUFGEKRATZT zu sein macht es schwer stillzusitzen. Du fühlst dich über- oder aufgedreht, vielleicht ist alles zu viel. Manchmal tauchen neben Unruhe auch Angst und „Grübelgedanken“ auf, die sich nicht beruhigen lassen oder einfach nicht aus dem Kopf gehen.	GEREIZT sein ist oft ganz eng mit Frust und Ärger verbunden. 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 super empfindlich.

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 deinen Atem und deinen Herzschlag.</li> <li>■ Frage dich selbst: „Ist es gerade OKAY? Oder bin ich TRÜB, SCHLAPP, AUFGEKRATZT oder GEREIZT?“</li> <li>■ Schließe eine weitere Mini-Übung an, die passt oder schon einmal geholfen hat.</li> </ul>
Notfall-Atem	  	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Atme langsam durch die Nase ein.</li> <li>■ Halte kurz die Luft an.</li> <li>■ Atme langsam durch den Mund aus, so als ob du Kerzen auf einer Geburtstagstorte auspusten willst.</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. Dann nimm die Hände wieder runter.</li> <li>■ Spanne von unten nach oben alle Muskeln in deinem Körper an, bis der ganze Körper angespannt ist (Füße, Beine, Po, Bauch, Rücken, Arme, Hände, Schultern, Nacken, Gesicht) und halte die Spannung für ungefähr 10 Sekunden.</li> <li>■ Lass alle Muskeln locker und schüttele sie leicht aus, wenn du möchtest. Spüre, wie die Muskeln leicht prickeln, während die Anspannung oder die Schlappeit 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 deiner 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>

Mini-Übung	Wofür?	Durchführung
Summen	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lege eine Hand auf den Bauch und die andere Hand aufs Herz.</li> <li>■ Atme tief ein und schicke den Atem dabei in Gedanken in beide Hände.</li> <li>■ Summe beim Ausatmen leise und spüre die Vibration.</li> <li>■ Wenn du gerade nicht allein bist und deshalb nicht summen möchtest, stell dir das Summen einfach vor. Auch das funktioniert.</li> </ul>
Gefühle trösten		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Erkenne das Gefühl, das versorgt werden soll, und lege es in deiner Vorstellung in eine deiner Handflächen.</li> <li>■ Du kannst nun die Hand, die das Gefühl hält, direkt auf dein Herz legen oder sanft in Höhe deines Herzens vor deine Brust halten.</li> <li>■ Stelle dir vor, wie dein Herz bei jedem Einatmen Kraft sammelt und bei jedem Ausatmen aufleuchtet.</li> <li>■ Lass dein Herz strahlen und das Gefühl in der Hand dadurch versorgen.</li> <li>■ Beobachte, wie sich das Gefühl entspannt, löst oder trösten lässt.</li> </ul>
Händchen halten	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Erkenne das schwere oder unruhige Gefühl und überprüfe, in welcher Hand es deutlicher zu spüren ist.</li> <li>■ Lege diese Hand zusammen mit dem Gefühl in die zweite Hand.</li> <li>■ Probiere aus, was dem Gefühl und dir gut tut. Soll die zweite Hand die erste einfach halten, sie drücken, bremsen, begrenzen, streicheln, wärmen oder beruhigen? Was fällt dir sonst noch ein?</li> </ul>
Musik	   	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Diese Übung braucht etwas Vorbereitung. Überlege dir dazu, wenn es dir gerade gut geht, welches Lied oder Musikstück dir normalerweise gut tut. 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?</li> <li>■ 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.</li> </ul>

Mini-Übung	Wofür?	Durchführung
Tierreihe		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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 das auch mit einer anderen Person zusammen spielen. Dann zählt ihr die Tiere abwechselnd auf.</li> <li>■ 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, ...</li> </ul>
Selbstumarmung	  	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Überkreuze deine Arme vor der Brust, lege deine Handflächen auf deine Schultern und gib dir selbst eine schöne Umarmung.</li> <li>■ Probiere aus, welche Art der Umarmung dir gerade gut tut, sanft oder mit kräftigem Druck? Mit Streicheln oder Klopfen der Arme?</li> <li>■ Sprich dir selbst eine Ermutigung zu. Welcher Satz hilft gerade? Vielleicht „Tief atmen, dann wird es leichter“ oder „Gleich wird es besser“...</li> </ul>
Fliegen	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lege dich auf den Bauch und strecke deine Beine und deine Arme ganz lang aus.</li> <li>■ Spanne deinen Bauch und deinen Po an und drücke deine Hüfte auf den Boden. Versuche zuerst, deine Arme, dann vielleicht auch deine Beine vom Boden abzuheben. Richte deinen Blick nach unten auf den Boden.</li> <li>■ Dabei immer weiter atmen!</li> <li>■ Stell dir einen Moment lang vor, dass du über die Welt fliegst und von weit oben auf sie herab schaust. Wenn du möchtest, kannst du auch die Augen schließen.</li> <li>■ Halte 10 Sekunden lang Bauch, Po, Arme, Rücken und Beine angespannt, bis sie warm werden.</li> <li>■ Lege Arme, Beine und deinen Kopf ab, entspanne alle Muskeln und genieße das Gefühl in deinem Körper.</li> </ul>
X-Sprünge	  	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Spring mit Kraft in die Luft und lande mit breiten Beinen und schräg nach oben ausgebreiteten Armen wie ein X.</li> <li>■ Spring sofort wieder los und lande diesmal mit geschlossenen Beinen und deinen Armen an der Seite, wie der Buchstabe I.</li> <li>■ Spring wieder in ein X und wieder in ein I usw.</li> </ul>

Mini-Übung	Wofür?	Durchführung
Kopf klären		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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.</li> <li>■ Massiere, aktiviere und lockere deine Kopfhaut rundherum, bis zur Stirn, den Schläfen und zum Nacken.</li> <li>■ 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.</li> </ul>

**Impressum:** AETAS Kinderstiftung, Dantestraße 29, 80637 München, Tel. 089-159 86 96-0, Fax: 089-159 86 96-20  
E-Mail: [info@aetas-kinderstiftung.de](mailto:info@aetas-kinderstiftung.de), [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de)

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



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher  
Unterstützung der



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**