

Übungen für den Kopf

Kleinigkeiten

Hier findest Du eine Auswahl an Übungen, die Dir helfen, mithilfe Deines Kopfes ruhiger und entspannter zu werden, indem Du ihn sanft an einer bestimmten Tätigkeit „festbindest“ und Dich konzentrierst. Richte also Deine Aufmerksamkeit ganz und gar auf die Übung und beobachte, wie der Kopf dabei immer ruhiger wird. Probiere es doch einfach aus und finde heraus, was Dir guttut!

Fingerübung - Finger antippen

Starte die Übung damit, dass Dein rechter Daumen nacheinander alle anderen Finger Deiner rechten Hand antippt, also Daumen auf Zeigefinger, Daumen auf Mittelfinger, Daumen auf Ringfinger, Daumen auf den kleinen Finger tippen. Ändere nun die Reihenfolge und gehe den gleichen Weg zurück: Fange mit dem kleinen Finger an und tippe weiter, bis du wieder beim Zeigefinger angekommen bist.

Nun wechsle zu Deiner linken Hand. Zeigefinger bis zum kleinen Finger, kleiner Finger bis Zeigefinger.

Wenn Du noch weitermachen willst, tippe als Nächstes mit beiden Händen gleichzeitig und probiere aus, wie schnell Du werden kannst, ohne Dich zu vertippen.

Der letzte Schritt ist ein bisschen schwieriger. Der rechte Daumen beginnt mit dem Zeigefinger, läuft zum kleinen Finger und zurück, während der linke Daumen mit dem kleinen Finger beginnt, zum Daumen läuft und zurück. Wechsle danach die Seiten, sodass Deine rechte Hand mit dem kleinen Finger beginnt und Deine linke Hand mit dem Zeigefinger startet und so weiter. Werde auch hier immer schneller, wenn Du magst.

Zählen

Diese Übung funktioniert, ganz egal wo Du gerade bist. Schau Dich einfach um und suche Dir etwas in Deiner Umgebung aus, das Du

zählen kannst. Wenn Du gerade von anderen Menschen umgeben bist, egal ob bei einem Treffen mit Deiner Familie, in der U-Bahn oder der Schule, kannst Du zum Beispiel alle Schuhe zählen, die Du sehen kannst. Wenn Du draußen unterwegs bist, kannst Du alle Reifen zählen, zum Beispiel von allen Autos, Fahrrädern und Kinderwagen, die Du siehst. Aber auch Bäume und Blätter können gezählt werden, ebenso das sich wiederholende Muster der Tapete. Alles Mögliche lässt sich zählen.

Wenn Dir auf die Schnelle gar nichts einfällt und Du den Kopf gerne durch Zählen beruhigen möchtest, zähle einfach Deine eigenen Finger und Zehen, langsam und sorgfältig, so als würdest Du die Anzahl für eine wichtige Prüfung feststellen. Vielen Menschen hilft es auch, ihre Atemzüge zu zählen.

Diese Übung kannst Du so lange machen, wie Du spürst, dass sie Deinem Kopf guttut und Du ruhiger und entspannter wirst.

Punkt zu Punkt

Entweder Du malst selbst beliebige Punkte auf und versuchst dann durch das Verbinden der Punkte eine Form oder Figur zu zeichnen oder Du kannst alternativ bestehende Vorlagen (Internet, Punkt zu Punkt Hefte etc.) nutzen. Es gibt sie in ganz unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Ein paar Punkt zu Punkt

Bilder findest Du auch auf unserer Homepage www.aetas-kinderstiftung.de oder gleich anhängt an diese Kleinigkeiten-Sammlung.

Labyrinth-Rätsel

Um die Gedanken gezielt auf etwas anderes zu lenken, eignen sich auch Labyrinth-Rätsel. Den Weg vom einen zum anderen Ende zu finden, kann manchmal ganz schön knifflig sein. Auch hier gibt es viele Vorlagen im Internet oder in Rätsel-Heften. Zwei Labyrinth-Rätsel findest Du auch auf unserer Homepage www.aetas-kinderstiftung.de oder auf den folgenden Seiten dieser Kleinigkeiten-Sammlung.

Wimmelbilder

Das Tolle an Wimmelbildern ist, dass es stets eine Menge zu entdecken gibt. Du kannst Dir zu den Menschen, Tieren und Szenen, die Du entdeckst, kleine Geschichten ausdenken, die Figuren einfach nur suchen oder die Wimmelbilder manchmal auch ausmalen, so wie zum Beispiel bei den vier Wimmelbildern auf der Website <https://www.gerstenberg-verlag.de/blog/kita/malen-basteln/wimmel-ausmalbilder/>.

Mandalas

Mandalas können dabei unterstützen, den Kopf etwas ruhiger werden zu lassen. Es gibt

zahlreiche Vorlagen im Internet und auch extra Mandalabücher für jedes Alter zu kaufen. Einige schöne kostenfreie Mandala-Druckvorlagen für Kinder findest du zum Beispiel unter <https://www.schule-und-familie.de/malvorlagen/mandalas.html>.

Zungenbrecher

Auch Zungenbrecher sind eine tolle Möglichkeit, um die Gedanken zu fokussieren und dadurch den Kopf zu beruhigen. Zungenbrecher sind Sätze, bei denen es viel Konzentration braucht, um sich nicht zu versprechen. Du kannst sie entweder laut sprechen oder still in Deinem Kopf aufsagen. Hier ein paar Beispiele, so kannst Du gleich mit dem Üben beginnen:

- Teigwaren heißen Teigwaren, weil Teigwaren Teig waren.
- Früh fressen freche Frösche Früchte.
- Sie war die teichigste Teichmuschel unter allen teichigen Teichmuscheln im Teichmuschelteich.

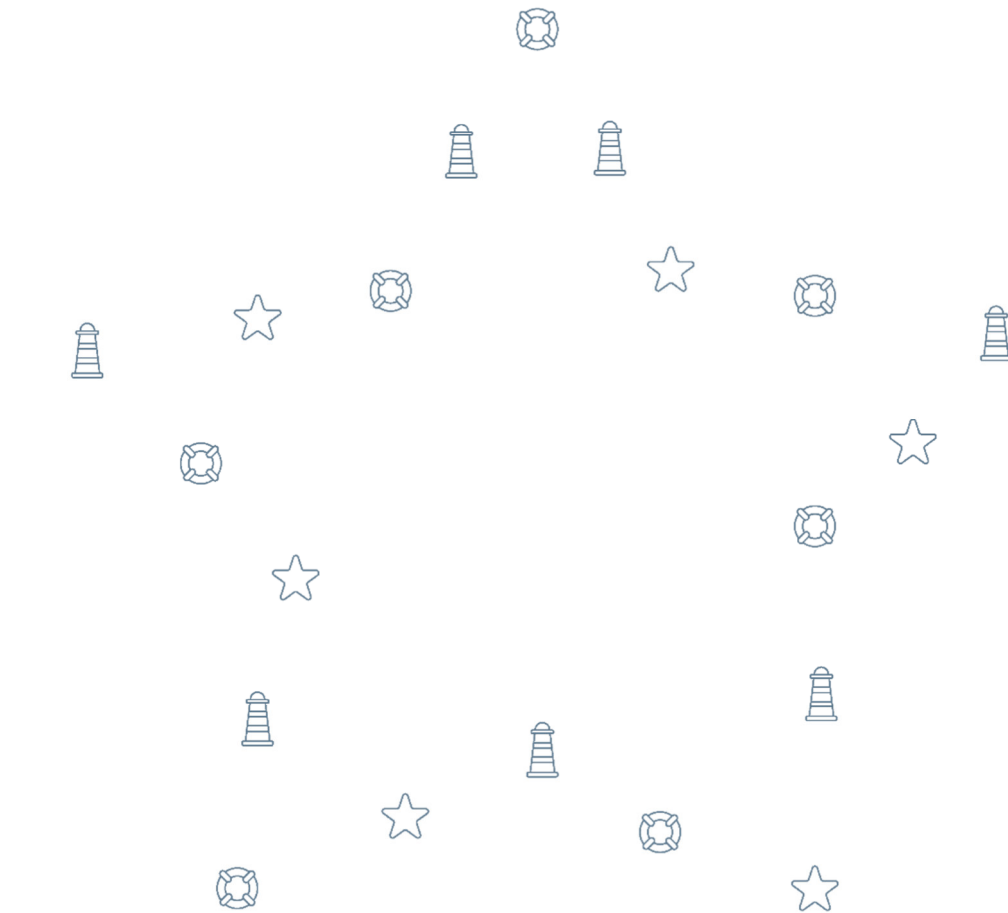
- Es klapperten die Klapperschlangen, bis ihre Klappern schlapper klangen.



Von Punkt zu Punkt

Was versteckt sich denn hier?

Verbinde die Zeichen in der richtigen Reihenfolge und staune, was für ein Bild erscheint. Wenn du möchtest, kannst du es im Anschluss auch noch bunt ausmalen.



Von Punkt zu Punkt

Was versteckt sich denn hier?

Verbinde die Zeichen in der richtigen Reihenfolge und staune, was für ein Bild erscheint. Wenn du möchtest, kannst du es im Anschluss auch noch bunt ausmalen.



Von Punkt zu Punkt

Was versteckt sich denn hier?

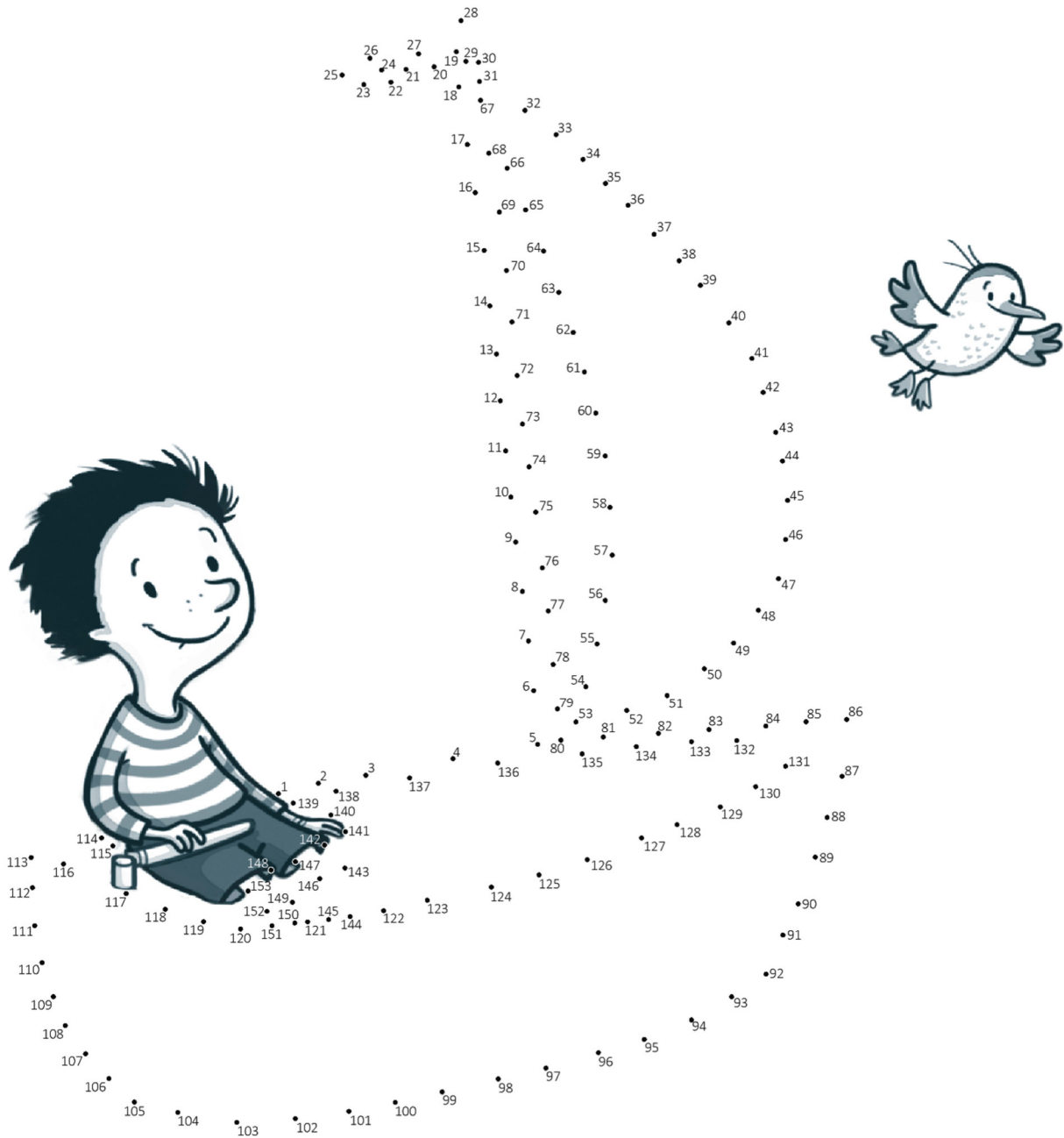
Verbinde die Zeichen in der richtigen Reihenfolge und staune, was für ein Bild erscheint. Wenn du möchtest, kannst du es im Anschluss auch noch bunt ausmalen.



Von Punkt zu Punkt

Was für ein Bild verbirgt sich hinter diesem Zahlenwirrwarr?

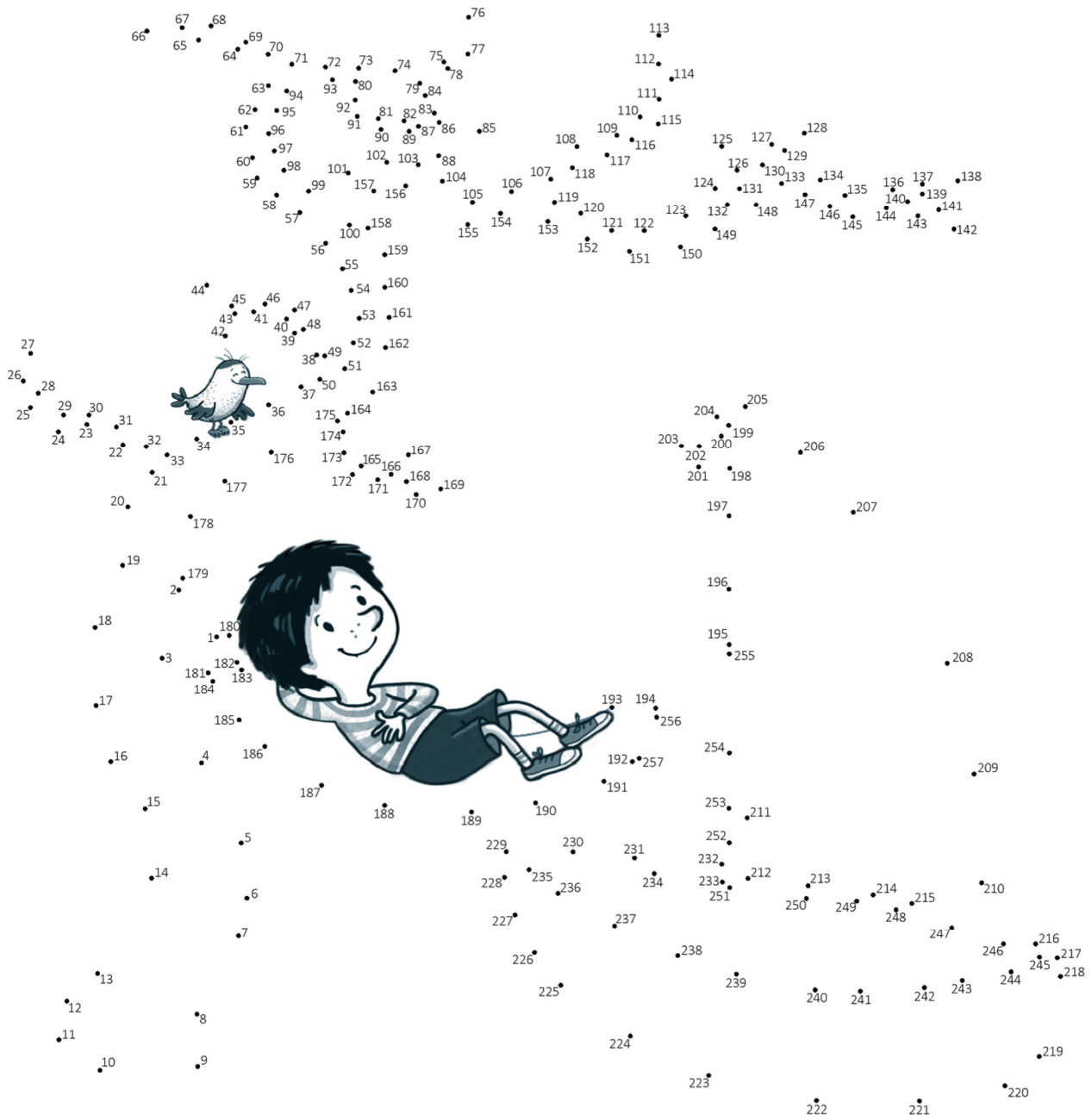
Konzentriere dich, verbinde alle Zahlen in der richtigen Reihenfolge und finde heraus, was für ein Bild entsteht.



Von Punkt zu Punkt

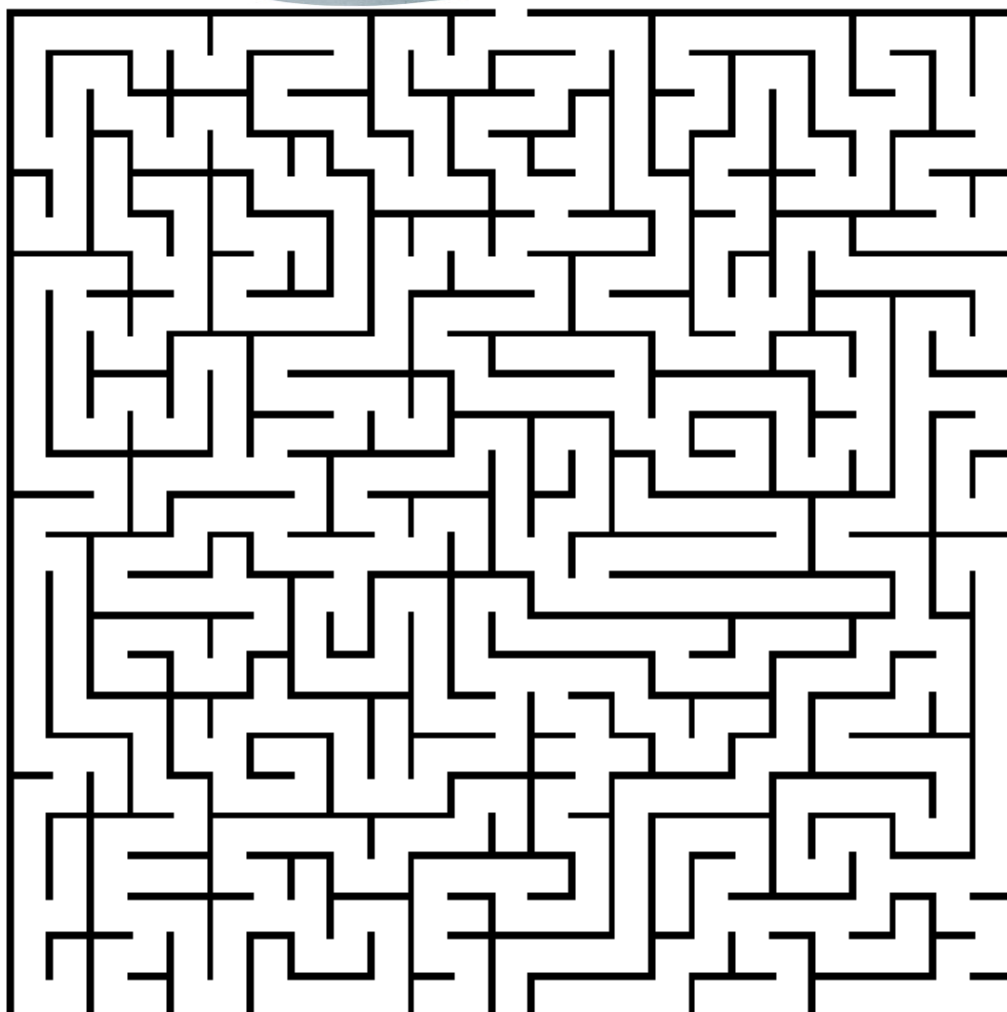
Was für ein Bild verbirgt sich hinter diesem Zahlenwirrwarr?

Konzentriere dich, verbinde alle Zahlen in der richtigen Reihenfolge und finde heraus, was für ein Bild entsteht.



Labyrinthrätsel

Finde mit dem Seefahrerkind gemeinsam den Weg zum Leuchtturm.



Illustrationen: Sabine Buchner



Labyrinthrätsel

Kannst Du den Weg durch dieses knifflige Labyrinth finden, um mit Möwi die Schatzkiste zu öffnen?

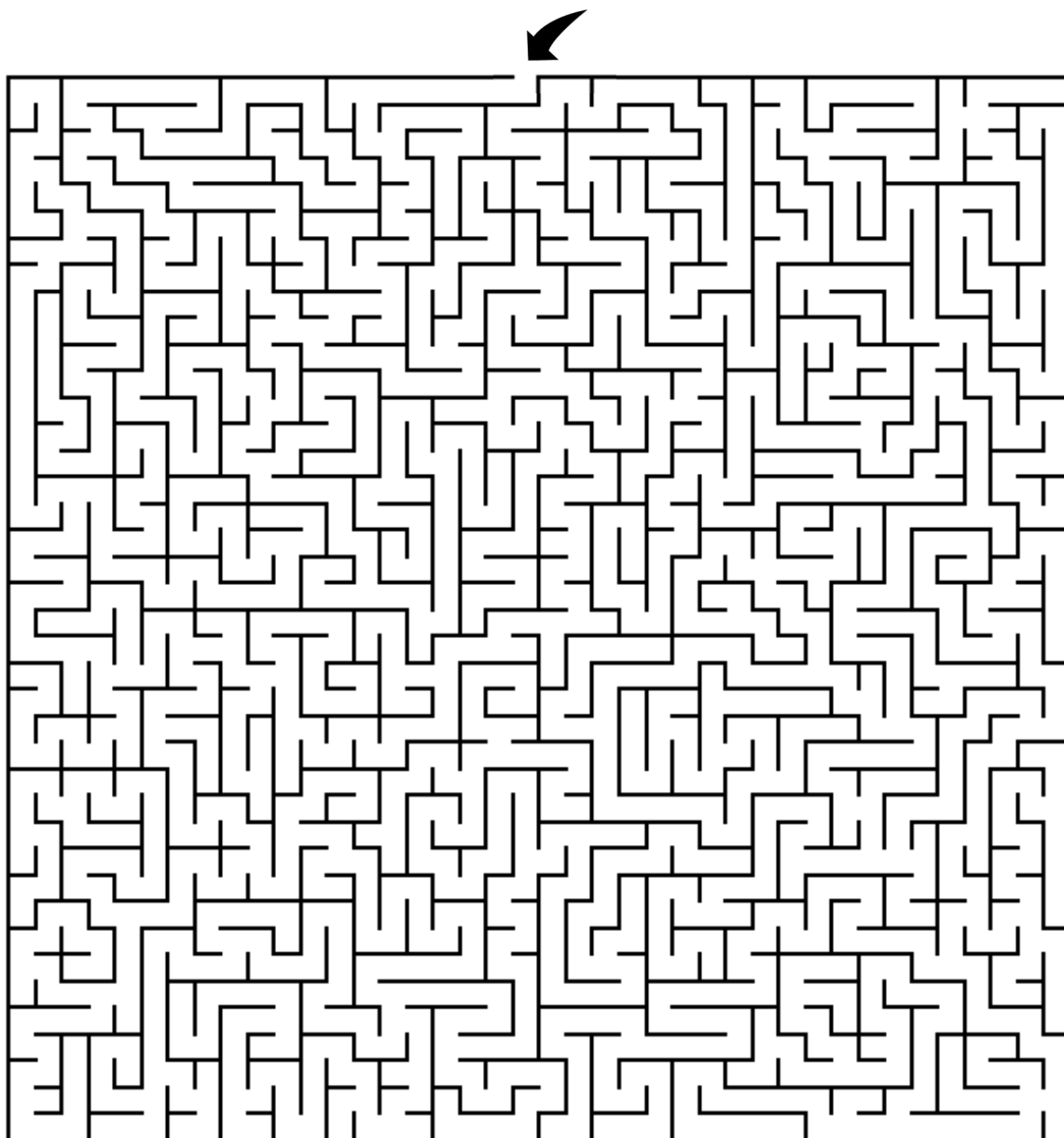


Illustration: Sabine Bückner