

# Heart-Brain Connection

W1: M – Vital4Heart und Heart-Brain Connection, Teil 1



**Schüler:in:** Vital4Heart - Was bedeutet das eigentlich?

**Coach:** Durch die Vital4Heart Übungen wollen wir dir helfen, dass:  
 → dein Herz zur Ruhe kommt - und damit auch dein Geist!  
 → deine „Herzqualität“ gesteigert wird - du achtest  
 mehr auf dich und auf andere!

**Schüler:in:** Heißt das, Herz und Gehirn stehen in Verbindung?

**Coach:** Ja! Körper und Geist hängen untrennbar zusammen. Herz und Gehirn sind über Millionen Nervenstränge miteinander verbunden. Wenn es deinem Herzen gut geht, es ruhig schlägt, dann geht es auch deinem Gehirn gut und du kannst klar denken.

# Heart-Brain Connection

## W1: M – Vital4Heart und Heart-Brain Connection, Teil 2

**Schüler:in:** Ich beginne zu verstehen... Ein ruhiger Körper bedeutet auch einen ruhigen, aufnahmebereiten Geist.

**Coach:** Richtig! Wir stellen dir viele verschiedene Vital4Heart Übungen vor, die dir dabei behilflich sind, auch in schwierigen, stressigen Situationen körperlich UND geistig zur Ruhe zu kommen und so einen klaren Kopf zu bewahren.

Das Wichtigste ist aber, dass du dich dabei besser kennenlernen wirst. Du wirst dir deiner Stärken und deiner Schätze bewusster werden. Sie werden dir als eine Art Anker dienen, den du immer bei dir hast, auch wenn es dir einmal nicht so gut gehen sollte.

**Schüler:in:** So einfach ist das?

**Coach:** Ja, du wirst es sehen!

Viel Freude und Spaß bei den Übungen!

# Heart-Brain Connection

W2: M – Gefühlskompass, Teil 1



**Coach:** Der Gefühlskompass dient dazu, dir deiner Gefühle bewusst zu werden.

**Schüler:in:** Wie hängen die Gefühle mit meinem Denken zusammen?

**Coach:** Wenn du aufgeregt und nervös bist, kannst du nicht klar denken. Wenn du ruhig und relaxt bist, kannst du klar denken.

**Schüler:in:** Das ist mir klar, das kenne ich. Meine Schularbeit wird immer gut, wenn ich ruhig bin!

**Coach:** Wenn du also über deine Gefühle Bescheid weißt, wird es dir helfen zu erkennen, was du gerade brauchst und was nicht. Starten wir also los!

# Heart-Brain Connection

## W2: M – Gefühlskompass, Teil 2

**GEFÜHLSKOMPASS**

	<b>POSITIV</b>	
		
<b>STÄRKERE GEFÜHLE</b>		<b>SCHWÄCHERE GEFÜHLE</b>
		
	<b>NEGATIV</b>	

**Coach:** Alles, was passiert, ist mit Gefühlen verbunden, sie begleiten dich ein Leben lang. Prinzipiell gibt es positive Gefühle, die dir guttun und negative Gefühle, die dir nicht guttun.

Wie geht es dir eigentlich im Moment?

Versuche ein Gefühl auszumachen und ordne es in das für dich passende Feld ein. Positive Gefühle in die obere Hälfte, negative in die untere Hälfte. Stärkere Gefühle auf der linken Seite, schwächere rechts.

# Heart-Brain Connection

## W3: Atem spüren



Atmung und Gefühl sind stark miteinander verbunden. Alle Zellen und Organe – auch dein Gehirn – werden durch den Atem mit Sauerstoff und Energie versorgt. Über eine ruhige Atmung kommt nicht nur unser Körper, sondern auch unser Geist zur Ruhe.

Die Atmung ist ein Spiegel deiner momentanen Gefühle, Empfindungen:

- Bist du nervös, atmest du schnell und flach, du gibst deinem Körper und Geist wenig Energie.
- Geht es dir gut, atmest du langsam und tief, du versorgst Körper und Geist mit viel Energie.

Ziel der Übungen ist die bewusste und aufmerksame Wahrnehmung der Atmung und das Erspüren der Atembewegung. Wenn du deine Augen schließt kannst du dich noch besser auf dich selbst und deine Gefühle konzentrieren. Atme tief und ruhig ein und aus und bleibe mit dem Fokus ganz bei dir und deiner Atmung.

# Heart-Brain Connection

## W4: Klein wie eine Maus, groß wie ein Elefant



Mache dich ganz klein, mache einen Katzenbuckel, kauere dich zusammen. Merkst du, dass sich etwas an deiner Atmung verändert hat? Vielleicht fällt dir das Atmen jetzt schwerer.

Stelle dich jetzt ganz aufrecht hin, öffne deinen Brustkorb, breite deine Arme aus, mache dich ganz groß, strecke den Kopf zur Decke. Wie ist deine Atmung jetzt? Vielleicht atmest du jetzt freier, leichter? Bleibe ein paar Atemzüge in dieser Stellung.

Dann stelle dich wieder bequem hin, nimm einen tiefen Atemzug und fühle nach.

# Heart-Brain Connection

## W5: Meine Atemwege, Teil 1



Gehe den Atemwegen nach und begleite die Atmung mit den Bewegungen deiner Hände. Bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem, fühle die Bewegung deines Atems.

### **Variante 1: Nase ein, Nase aus**

Lege deine Hände locker auf die Nase.

Atme durch die Nase ein und durch die Nase wieder aus. Spüre, ob du die Atemluft mit den Händen fühlen kannst. Schließe für einen Moment die Augen und versuche deine Atmung zu spüren. Kannst du sie wahrnehmen? Die kühle Luft kommt beim Einatmen in deine Nase und warme Luft beim Ausatmen wieder aus der Nase heraus.

# Heart-Brain Connection

## W5: Meine Atemwege, Teil 2



### Variante 2: Mund ein, Mund aus

Halte jetzt deine Hand vor deinen Mund und atme durch den Mund ein und durch den Mund wieder aus. Öffne ein wenig deine Lippen und fühle die Luftbewegung beim Ein- und Ausatmen. Sei ganz achtsam, vielleicht kannst du den Atemstrom bemerken? Fühle im Mund, wie die kühle Luft eingesaugt wird und die warme Luft wieder herausströmt. Höre auch auf die Geräusche beim Ein- und Ausatmen.

### Variante 3: Freie Atmung – Atemwege

Lass den Atem jetzt ganz frei, ohne ihn zu steuern. Beobachte achtsam, wo du ihn jetzt erspüren kannst. Atmest du durch die Nase ein und aus oder durch den Mund? Oder atmest du durch die Nase ein und durch den Mund aus? Nimm einfach nur wahr und beobachte genau.

# Heart-Brain Connection

## W6: Meine Atemräume, Teil 1



Wir erkunden jetzt die Atemräume und begleiten diese mit Bewegung. Wo überall im Körper kannst du deinen Atem wahrnehmen?

### Variante 1: Brustatmung

Lege deine Hände auf die Brust. Spüre, wie sich deine Brust sanft bewegt. Deine Brust hebt und senkt sich sanft mit deiner Atmung. Atme einige Atemzüge ruhig und entspannt in deinen Brustraum.

### Variante 2: Rippen-Flankenatmung

Lege die Hände seitlich auf die Rippen, die Finger sind zum Brustbein gerichtet. Beobachte, ob sich die Rippen unter den Händen heben und wieder senken.

Spüre, wie sich deine Rippen sanft bewegen, beim Einatmen weiten sie sich, beim Ausatmen ziehen sie sich wieder zusammen. Atme ruhig und gleichmäßig, mache diese Übung für einige Atemzüge.

# Heart-Brain Connection

## W6: Meine Atemräume, Teil 2



### Variante 3: Bauchatmung

Lege deine Hände auf deinen Bauch in Höhe des Nabels und beobachte die Bewegung der Bauchdecke bei der Ein- und Ausatmung. Beim Einatmen hebt sich dein Bauch, er füllt sich wie ein Ballon mit Luft. Beim Ausatmen senkt sich dein Bauch wieder, wie ein Ballon aus dem Luft entweicht. Atme ruhig und gleichmäßig ein und aus, mache diese Übung für einige Atemzüge. Dann lasse die Atmung wieder ganz frei.

### Variante 4: Alle Atemräume

Atme tief ein und aus und beobachte dabei, wie sich dein Bauch, deine Flanken, dein Brustkorb wie ein großer Ballon heben und senken. Atme ruhig und gleichmäßig.

### Variante 5: Freie Atmung - Atemräume

Lass den Atem ganz frei, ohne ihn zu steuern. Beobachte achtsam, wo du ihn jetzt überall spüren kannst. Mehr im Brustkorb oder im Bauch? Du kannst einfach nur beobachten. Alles ist gut so, wie es ist.

# Heart-Brain Connection

## E1: Heart-Brain. Atmung



Setze dich bequem hin, beide Füße am Boden, die Arme auf den Oberschenkeln, du kannst die Augen jetzt schließen. Nichts um dich herum ist jetzt wichtig, bleibe ganz mit der Aufmerksamkeit bei dir.

Atme ruhig ein und aus und richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf deine Herzgegend. Wenn du magst, kannst du eine Hand auf deine Herzgegend legen.

Bleibe mit der Aufmerksamkeit ganz bei deinem Herzen und deiner Atmung und atme dabei etwas langsamer und tiefer als sonst, atme ungefähr 3 Sekunden ein und genauso lange aus. Wenn dich etwas ablenkt, schicke die Gedanken einfach fort. Nichts ist jetzt wichtig, nur deine ruhige Atmung.

Dann nimm wieder einige tiefe Atemzüge, öffne die Augen, bewege dich, strecke und dehne dich und komm wieder ganz zurück.

# Heart-Brain Connection

## E1: Heart-Brain. Gefühl



Setze dich bequem hin, beide Füße am Boden, die Arme auf den Oberschenkeln, du kannst die Augen jetzt schließen. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Herzgegend, wenn du willst, kannst du eine Hand auf deine Herzgegend legen.

Beginne nun in Gedanken über dein Herz ein- und wieder auszuatmen. Atme dabei etwas langsamer und tiefer als sonst. Denke an ein schönes Gefühl – an etwas, das, oder jemanden, den du sehr gerne hast. Einen schönen Ort, einen lieben Menschen, ein Haustier. Atme langsam und tiefer als sonst und bleibe ganz bei deinem schönen Herzgefühl. Stelle dir vor, dass du bei jedem Atemzug dein Herzgefühl immer größer werden lässt, mit jedem Einatmen hol dir dieses schöne Gefühl in dein Herz. Mit jedem Ausatmen sende es an alle Zellen deines Körpers.

Dann nimm wieder einige tiefe Atemzüge, öffne die Augen, strecke und dehne dich und komm wieder ganz zurück.

# Heart-Brain Connection

## R1: Cross-over



Das Potenzial des Gehirns kann am besten durch die Aktivierung beider Gehirnhälften genutzt werden. Mit Überkreuzbewegungen und bewusster Atmung stärkst du die Verbindung und unterstützt das Zusammenspiel beider Gehirnhälften. Körper und Geist können noch besser zusammenarbeiten.

Setze oder stelle dich bequem hin. Berühre mit überkreuzten Händen abwechselnd das Ohr und die Nasenspitze.

Wenn du die Übung gut kannst, kannst du sie steigern, indem du dazwischen jeweils beim Ausatmen in die Hände klatschst.

# Heart-Brain Connection

## R2: Bottom-Ups



### Variante 1:

Klopfe mit der rechten Hand sanft auf deinen Kopf und mit der linken Hand kreist du um deinen Bauchnabel. Dann wechsele die Hände. Atme ruhig und gleichmäßig.

### Variante 2:

Kreise mit einer Hand über dem Kopf und mit der anderen Hand um den Bauchnabel. Dann wechsele die Hände. Atme ruhig und gleichmäßig.

### Variante 3:

Für die schwierigste Variante zeichne über dem Kopf eine liegende Acht und mit der anderen Hand kreise um den Bauchnabel. Dann wechsele die Hände. Atme ruhig und gleichmäßig.

# Heart-Brain Connection

## R3: Infinity, Teil 1



### Variante 1: Rechter oder linker Daumen

Strecke den rechten Arm geradeaus nach vor, der Daumen zeigt nach oben.

Richte den Blick auf den Daumen und folge mit den Augen den Bewegungen der Hand. Zeichne eine liegende Acht in die Luft. Beginne mit der Acht in Augenhöhe auf Körpermitte, gegen den Uhrzeigersinn aufwärts zur linken Seite, zurück zum Mittelpunkt und aufwärts zur rechten Seite und zurück. Lass den Kopf dabei unbewegt, nur die Augen folgen der Bewegung.

Atme ruhig und gleichmäßig. Mache einige Wiederholungen, dann wechsele den Daumen.

# Heart-Brain Connection

## R3: Infinity, Teil 2



### Variante 2: Beide Daumen

Strecke beide Arme geradeaus nach vor, falte die Hände, die Daumen zeigen nach oben.

Richte den Blick auf beide Daumen und folge mit den Augen den Bewegungen der Hände und zeichne eine liegende Acht in die Luft. Lasse den Kopf unbewegt, nur die Augen folgen der Bewegung. Make einige Wiederholungen. Atme ruhig und gleichmäßig.

### Variante 3: In der Vorstellung

Mache jetzt die liegende Acht ohne Hände, nur mit deinen Augen. Lasse dabei den Kopf gerade. Zeichne in deiner Vorstellung die Acht mit deinen Augen in die Luft. Make einige Wiederholungen. Atme ruhig und gleichmäßig.

# Säbelzahn tiger & Schularbeit

W7: M - Urmensch und Schulkind, Teil 1



**Coach:** Säbelzahn tiger und Schularbeit, was haben die beiden denn gemeinsam?

**Schüler:in:** Beide sind Stressquellen, also die Ursachen für Stress.

**Coach:** Richtig! Die (Stress-) Reaktionen „Flucht oder Kampf“ (rasendes Herzklopfen, angespannte Muskeln, schnelle Atmung) werden ohne Nachdenken sofort aktiviert und sind uralte Überlebensmuster.

Heute sind die Stressquellen andere. Wir stehen nicht mehr vor einem Säbelzahn tiger, der uns Angst und Schrecken einjagt. Welchen Stress haben wir heute? Welchen Stress haben Schulkinder?

**Schüler:in:** Das sind schwere Prüfungen oder Schularbeiten, vor denen ich Angst habe.

# Säbelzahnziger & Schularbeit

## W7: M - Urmensch und Schulkind, Teil 2

**Coach:** Denk nach, versetz dich hinein, denk, du stehst vor einer schweren Prüfung.

**Schüler:in:** Ich hätte sicher starkes Herzklopfen, würde schwitzen könnte nicht durchatmen, meine Muskeln wäre ganz angespannt.

**Coach:** Fällt dir jetzt etwas auf?

**Schüler:in:** Das sind doch die gleichen Stressreaktionen, wie sie der Urmensch hatte!

**Coach:** Richtig! Auch heute werden die beiden uralten Überlebensinstinkte bei Stress blitzartig, ohne nachzudenken, aktiviert. Das passiert ohne dein Zutun, ganz automatisch. Aber: In der Schule kannst du nicht davonlaufen oder kämpfen wie ein Urmensch. Die Reaktionen sind trotzdem dieselben.

**Schüler:in:** Kann ich dagegen etwas tun?

**Coach:** Die Vital4Heart Übungen können dir dabei helfen, den Säbelzahnziger in der Schulzeit zu besiegen. Deine Lieblingsübungen mache am besten genau in den Zeiten, in denen du noch keinen Stress hast. Dann bist du in Stresssituationen vorbereitet und dein Unterbewusstsein weiß sofort, was zu tun ist. Natürlich gehört ein wenig Übung dazu, also starten wir los!

# Säbelzahnziger & Schularbeit

W8: Locker, nicht verbissen



## Variante 1: Fisch

Lockere deinen Kiefer, indem du den Mund wie ein Fisch auf- und zuklappst, so als würdest du Gähnbewegungen machen. Lass ein Gähnen zu.

## Variante 2: Kiefer ausstreichen

Lege deine Fingerspitzen an deine Kiefergelenke und gleite mit leichtem Druck den Kiefer nach unten – gerade so, dass sich der Mund leicht öffnet.

## Variante 3: Kiefer-Kreis

Kreise deinen Unterkiefer, zuerst in die eine und dann in die andere Richtung. Achte darauf, dass die Bewegungen klein sind, nichts soll knacksen oder knirschen.

# Säbelzahnziger & Schularbeit

W9: Locker, nicht verspannt, Teil 1



## Variante 1: Schulter-Kreis

Kreise sanft und mit kleinem Radius mit deinen Schultern in beide Richtungen – zuerst nach vor, dann zurück. Wiederhole jede Richtung einige Male.

## Variante 2: Schultern und Nacken

Streiche sanft mit den Fingern beider Hände von der Halswirbelsäule zu den Schultern die Nackenmuskulatur aus. Mache dies einige Male langsam und mit angenehmem Druck.

# Säbelzahnziger & Schularbeit

W9: Locker, nicht verspannt, Teil 2



## Variante 3: Umarme dich

Umarme dich mit beiden Armen, lege die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Schulter. Lege deinen Kopf jeweils auf den oberen Arm. Wenn du möchtest, kannst du dich leicht hin und her wiegen.

Merke dir, welcher Arm oben ist, dann wechsele die Arme. Halte jede Seite für ein paar Augenblicke. Atme tief und ruhig ein und aus.

# Säbelzahn timer & Schularbeit

## E3: Progressive Muskelentspannung



Bei der Muskelentspannung werden einzelne Muskeln nacheinander kurzzeitig (3-4 Sekunden) bewusst kräftig, aber nicht krampfhaft angespannt und schlagartig wieder losgelassen. Wichtig ist, dass während der Anspannungsphase die Luft nicht angehalten wird. Dann wird die Spannung wieder gelöst und etwa doppelt so lange (6-8 Sekunden) nach gespürt. Die deutliche Entspannung signalisiert Körper und Geist: Du kannst entspannen!

Setze dich bequem hin, die Hände lege auf deine Oberschenkel, lehne den Rücken locker an. Lenke deine Aufmerksamkeit jetzt auf den Atem.

Mache ein paar entspannte Atemzüge. Atme tief in den Bauch hinein, spüre beim Einatmen, wie sich die Bauchdecke nach außen wölbt, beim Ausatmen geht sie wieder nach innen.

# Säbelzahnziger & Schularbeit

E4: Muskelentspannung. Augen, Stirn



Nun beginnen wir mit dem Anspannen und Entspannen der einzelnen Muskelgruppen:

Geh jetzt mit deiner Aufmerksamkeit zu den Augen und zur Stirn, spüre, wie sich diese Region anfühlt. Kneife auf mein Signal hin die Augen zusammen und lege die Stirn in Falten.

Spanne jetzt an: Augen kneifen, Stirn in Falten legen, halte die Anspannung. Spüre, die Spannung (3-4 Sekunden). Atme weiter. Und loslassen, wieder ganz lockerlassen.

Spüre nach (6-8 Sekunden). Fühle, wie entspannt Augen und Stirn sich jetzt anfühlen.

# Säbelzahnartiger & Schularbeit

E5: Muskelentspannung. Mund, Kiefer



Wandere jetzt zu deinem Kiefer und Mund, spüre, wie sie sich anfühlen. Spanne dann auf mein Zeichen hin an, indem du die Zähne und Lippen aneinanderpresst.

Spanne jetzt an: Zähne und Lippen aneinanderpressen. Spüre die Anspannung, halte die Anspannung (3-4 Sekunden). Atme weiter. Und lass los, ganz lockerlassen.

Spüre, wie sich das entspannte Gefühl auf dem ganzen Gesicht ausbreitet (6-8 Sekunden). Genieße das Loslassen.

# Säbelzahnartiger & Schularbeit

## E6: Muskelentspannung. Hände, Arme



Konzentriere dich jetzt auf deine Hände und Arme, spüre, wie sie sich anfühlen. Winkle die Arme an und spanne dann auf mein Zeichen hin an, indem du die Hände zu Fäusten ballst und die Arme fest an den Oberkörper presst.

Spanne jetzt an: Hände und Fäuste ballen. Spüre die Anspannung, halte die Spannung (3-4 Sekunden). Atme weiter. Und loslassen, ganz loslassen.

Spüre nach (6-8 Sekunden). Die Hände und Arme sind jetzt ganz entspannt, sie liegen locker auf deinen Oberschenkeln. Genieße dieses Gefühl der Entspannung, atme ruhig weiter.

# Säbelzahnartiger & Schularbeit

## E7: Muskelentspannung. Schultern, Nacken



Nun lenke die Aufmerksamkeit auf die Schultern, den Nacken, den Hals, spüre, wie sich diese Regionen anfühlen. Spanne auf mein Zeichen hin an, indem du beide Schultern nach oben zu den Ohren ziehst.

Spanne jetzt an: Hebe die Schultern zu den Ohren. Spüre die Anspannung, halte die Anspannung (3-4 Sekunden). Atme weiter. Und loslassen, die Schultern ganz fallen lassen.

Spüre nach (6-8 Sekunden), wie Schultern und Nacken ganz entspannt sind.

# Säbelzahnartiger & Schularbeit

E8: Muskelentspannung. Bauch, Rücken



Jetzt konzentriere dich auf deinen Bauch und deinen Rücken, wie fühlen diese Bereiche sich an? Beim nächsten Einatmen spanne die Bauchmuskeln an, indem du den Nabel zur Wirbelsäule heranziehst und den Rücken gegen die Sessellehne presst.

Spanne jetzt an, ziehe den Bauchnabel zur Wirbelsäule, Rücken anpressen, halte die Spannung (3-4 Sekunden), spüre die Spannung. Atme weiter. Und loslassen, wieder ganz lockerlassen.

Spüre nach (6-8 Sekunden), spüre die Entspannung im Bauchraum, der Rücken ist jetzt angenehm weich und entspannt.

# Säbelzahnartiger & Schularbeit

## E9: Muskelentspannung. Beine, Füße



Jetzt konzentriere dich auf deine Beine und Füße, spüre, wie sie sich anfühlen. Ziehe auf mein Zeichen hin die Fußspitzen nach oben, die Fersen bleiben dabei am Boden, und lasse Ober- und Unterschenkel fest werden.

Spanne jetzt an: Fußspitzen nach oben, spüre die Anspannung (3-4 Sekunden), halte die Spannung. Atme weiter. Und loslassen, lasse die Anspannung ganz los.

Spüre nach (6-8 Sekunden). Fühle, wie die Beine und Füße jetzt ganz locker sind.

# Säbelzahnartiger & Schularbeit

E10: Muskelentspannung. Ganzer Körper



Spanne jetzt alle Muskeln deines Körpers kurz an (3–4 Sekunden) und lass dann schlagartig alle Anspannung los.

Dein ganzer Körper ist jetzt entspannt: Hände, Arme, Gesicht, Augen, Stirn, Mund, Kiefer, Hals, Nacken, Schultern, Rücken, Bauch, Beine und Füße. Du fühlst dich angenehm entspannt, ruhig und gelassen. Atme langsam weiter ein und aus.

Genieße dieses angenehme Gefühl (6–8 Sekunden). Dann atme einige Male tief ein und aus. Fang langsam an, deine Arme und Beine zu bewegen.

# Säbelzahnziger & Schularbeit

R4: Muntermacher mit mentalem Anker. Gut gemacht!



Klopfe mit der flachen Hand von der Schulter abwärts sanft die Außenseite eines Armes bis zu den Händen ab.



Dann drehe den Arm und klopfe die Innenseite des Armes wieder nach oben bis zur Schulter ab.



Zum Schluss klopfe auf deine Schulter und sage dann laut: „Gut gemacht!“ Jetzt klopfe den anderen Arm genauso ab.

# Säbelzahnartiger & Schularbeit

R5: Muntermacher mit mentalem Anker. Ich bin stark!



Wandere klopfend von der Hüfte abwärts die Außenseite der Beine hinunter bis zu den Fesseln und dann wandere die Innenseite wieder hinauf.

Wiederhole diese Übung zweimal und zum Schluss klatsche dir auf deine Oberschenkel und sage laut: „Ich bin stark!“

# Säbelzahnziger & Schularbeit

R6: Muntermacher mit mentalem Anker.  
Ich habe Energie!



Lege deine Hände auf die Nierengegend, massiere mit kreisenden Bewegungen sanft diese Region und sage laut: „Ich habe Energie!“

# Säbelzahnziger & Schularbeit

R7: Muntermacher mit mentalem Anker. Mir gehts gut!



Lege deine Hände auf deine Herzgegend, atme ruhig und tief ein und aus und sage oder denke: „Alles ist gut!“ oder „Mir gehts gut!“

# Meine Schätze

## W10: M – Meine Schatzsuche



**Coach:** Die „Schatzsuche“ und die Formulierung der Schatzliste dienen dazu, dir bewusst zu machen, welche Schätze du in deinem Leben hast oder wofür du im Leben dankbar sein kannst.

**Schüler:in:** Was könnten meine Schätze sein?

**Coach:** Schätze können Dinge oder Menschen in deinem Leben sein, die du besonders gern magst, du fühlst dich sehr wohl, wenn du an sie denkst. Schätze können z. B. deine Familie, dein Haustier, dein Zuhause sein. Vielleicht gibt es auch etwas in deinem Leben, für das du besonders dankbar bist. Das kann ein schöner Urlaub, aber auch deine Gesundheit sein. Nimm dir jetzt Zeit und gehe auf Schatzsuche! Versuche, eigene Schätze zu formulieren und schreibe diese in deine Schatzliste.

# Meine Schätze

## W11: M - Mein gedanklicher Schatz, Teil 1



**Coach:** Schätze können aber auch „nur“ in deinen Gedanken existieren, sie sind aber deshalb nicht weniger wertvoll!

**Schüler:in:** Meinst du einen Schutzengel oder ein Fabelwesen?

**Coach:** Ja, zum Beispiel! Oder eine Freundin, ein Freund, der/die nur in deinen Gedanken existiert. Gehe jetzt auf die Suche nach deinem gedanklichen Schatz:

Schließe deine Augen und stelle dir deinen Schatz vor, der nur in deinen Gedanken existiert und der für dich sehr wertvoll ist. Nimm dir Zeit dazu. **Stelle ihn dir so vor, als würdest du ihn wirklich sehen.** Du kannst dazu deine Hände locker auf die Augen legen.

# Meine Schätze

## W11: M - Mein gedanklicher Schatz, Teil 2



**Coach:** Nimm deinen gedanklichen Schatz nun wahr indem du versuchst zu **hören**, was du mit ihm verbindest. Vielleicht sind da irgendwelche Geräusche, die du wahrnehmen kannst. Du kannst dazu deine Hände auf die Ohren legen.

Jetzt achte auf die **Gerüche**, die du mit deinem Schatz verbindest. Wenn du möchtest kannst du die Hände zu deiner Nase legen.

Nun spüre in dich hinein, was **fühlst** du, wenn du an deinen Schatz denkst? Dazu kannst du deine Hände auf deine Herzgend legen.

Nimm deinen gedanklichen Schatz jetzt als Ganzes wahr. Was kannst du hören, sehen, riechen, fühlen, wenn du an ihn denkst? Stelle ihn dir mit all deinen Sinnen vor.

Sei dir gewiss, dass dein persönlicher Schatz, wie ein Anker, immer für dich da ist, wenn du ihn brauchst. Dann nimm einen tiefen Atemzug und öffne die Augen.

# Meine Schätze

W12: Mein Körper - mein Schatz. Fußkreise, Unterschenkelkreise, Teil 1



Wenn dein ganzer Körper locker und entspannt ist, dann ist auch dein Geist ruhig und gelassen.

Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, Knie nicht durchgedrückt. Make die Übung langsam, mit einigen Wiederholungen, konzentriere dich gut auf die jeweilige Körperregion und atme ruhig und gleichmäßig.

## Fußkreise:

Stehe auf einem Bein und kreise mit dem anderen Fuß sanft zuerst nach links und dann nach rechts. Danach wechsele das Bein. Wenn du möchtest, kannst du dich an der Sessellehne locker anhalten.

# Meine Schätze

W12: Mein Körper - mein Schatz. Fußkreise,  
Unterschenkelkreise, Teil 2



## Unterschenkelkreise:

Stehe auf einem Bein und kreise zuerst einen Unterschenkel in die eine Richtung, dann in die andere. Danach wechsele dein Bein. Wenn du möchtest, kannst du dich an der Sessellehne locker anhalten.

## Variante:

Stütze die Hände auf die leicht gebeugten Knie, beuge den Oberkörper und kreise langsam im Uhrzeigersinn die Knie. Dann wechsele die Richtung.

# Meine Schätze

**W13: Mein Körper - mein Schatz. Hüftkreise,  
Beckenkreise, Teil 1**



## Hüftkreise:

Stehe auf einem Bein und kreise mit dem anderen Bein von der Hüfte aus zuerst zurück und dann nach vor. Anschließend wechsele das Bein.

## Beckenkreise:

Kreise das Becken sanft zur Seite nach rechts, zurück, nach links, nach vor. Lasse deinen Oberkörper aufrecht, die Füße bleiben am Boden, die Bewegung geht vom Becken aus. Beginne mit kleinen Kreisen und werde etwas größer. Kreise zuerst in die eine, dann in die andere Richtung. Atme ruhig und gleichmäßig.

# Meine Schätze

W14: Mein Körper - mein Schatz.

Schulterkreise, Handkreise



## Schulterkreise:

Lege die rechte Hand auf die rechte Schulter und die linke Hand auf die linke Schulter. Drehe die Arme von der Schulter aus zunächst langsam nach vor und nach einigen Wiederholungen nach hinten.

## Handkreise:

Kreise die Hände zunächst langsam, mit einer runden Bewegung, nach außen und dann nach innen. Wenn du möchtest, kannst du die Arme dabei zur Seite, nach oben oder unten bewegen.

# Meine Schätze

## W15: Mein Körper - mein Schatz. Kleine Körperwelle



### Kleine Körperwelle

Stehe hüftbreit da und beginne sanft deine Wirbelsäule zu bewegen, indem du dir eine sanfte Welle vorstellst, die durch deinen Körper geht.

Starte mit der Brust und setze die Wellenbewegung bis zum Becken fort. Beginne mit einer kleinen Welle und werde etwas größer. Atme mit der Bewegung ruhig ein und aus.

# Meine Schätze

## E11: Body-Brain. Scan, Teil 1



Setze dich bequem hin, lege die Hände auf deine Oberschenkel und schließe die Augen. Gehe in Gedanken langsam deinen ganzen Körper durch und bleibe mit der Aufmerksamkeit für ein paar Atemzüge bei jeder einzelnen Körperregion. Lasse mit der Ausatmung alle Anspannung los.

### Füße und Zehen:

Beginne mit deinen Füßen und fühle, an welcher Stelle deine Füße den Boden berühren. Bewege sanft deine Zehen, nimm jede einzelne Zehe wahr, stelle dir vor, du atmest bis zu deinen Füßen, zu deinen Zehen hin. Dann lasse mit dem nächsten Ausatmen ganz los. Füße und Zehen sind jetzt ganz entspannt.

### Beine:

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit weiter zu deinen Beinen und atme in diese Region. Spüre, wo deine Beine den Sessel berühren. Nimm wahr und lass es einfach so sein, wie es gerade ist. Atme tief ein und aus und lasse mit dem nächsten Ausatmen ganz los. Die Beine sind ganz entspannt.

# Meine Schätze

## E11: Body-Brain. Scan, Teil 2



### Rücken:

Gehe jetzt in Gedanken in den Bereich des Rückens, nimm alle Empfindungen wahr. Atme aus und ein und dann lasse mit dem nächsten Ausatmen die Anspannung im ganzen Rücken los. Der Rücken kann jetzt ganz entspannen.

### Bauch:

Wandere dann mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Bauch. Spüre, wie sich deine Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt. Alles ist gut, so wie es ist. Lasse beim nächsten Ausatmen alle Anspannung los, dein Atem ist jetzt noch ruhiger und tiefer.

### Schultern:

Gehe jetzt in den Bereich deiner Schultern. Atme in den Bereich und registriere alle Empfindungen, nimm einfach nur wahr. Lass beim nächsten Ausatmen alle Anspannung los, Nacken und Schultern sind jetzt ganz locker.

# Meine Schätze

## E11: Body-Brain. Scan, Teil 3



### Arme:

Nun gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu den Oberarmen und Unterarmen. Spüre, wie sich deine Arme anfühlen, atme ruhig und tief in diese Region ein und aus. Nimm einfach nur wahr, alles ist gut. Mit dem nächsten Ausatmen lass jede Anspannung los. Die Arme liegen jetzt ganz locker auf deinen Beinen.

### Hände, Finger:

Gehe jetzt in Gedanken weiter zu den Händen und Fingern. Atme in diesen Bereich, nimm nur wahr, gibt es Unterschiede zwischen deiner rechten und linken Hand? Bei der nächsten Ausatmung lass alle Anspannung los. Hände und Finger sind jetzt ganz entspannt.

### Kopf, Stirn:

Gehe in Gedanken nun zu deinem Kopf. Atme sanft zu deiner Stirn und fühle, wie sich Kopf und Stirn gerade anfühlen. Nimm einfach nur wahr, so wie es ist, ist es gut. Lass nun mit der nächsten Ausatmung jede Anspannung los. Der Kopf fühlt sich jetzt ganz leicht an, die Stirn ist jetzt ganz entspannt.

# Meine Schätze

## E11: Body-Brain. Scan, Teil 4



### Mund und Kiefer:

Nun gehe mit der Aufmerksamkeit zu deinem Mund und Kiefer. Atme ganz bewusst zu Mund und Kiefer, was nimmst du wahr? Lasse beim nächsten Ausatmen alle Anspannung los. Fühle, wie entspannt sich Mund und Kiefer jetzt anfühlen, so entspannt, dass auf natürliche Weise ein Lächeln entsteht.

### Augen:

Gehe nun mit der Aufmerksamkeit in Richtung Augen. Wie fühlen sich die Augen an? Atme zu den Augen hin und nimm einfach nur wahr, ohne zu beurteilen. Mit dem nächsten Ausatmen entspanne deine Augen ganz. Jetzt erreicht das Lächeln sogar deine Augen!

Nimm wieder ein paar tiefe Atemzüge, öffne deine Augen und strecke und dehne dich.

# Meine Schätze

## R8: Achtsames Gehen. Chamäleon



Wir verbinden achtsames Gehen mit einem bestimmten Atemrhythmus. Wenn du möchtest kannst du deine Schuhe ausziehen. Atme ruhig einige Male ein und aus.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und fühle den Boden. Wie fühlt er sich an? Spürst du deinen linken oder deinen rechten Fuß stärker? Bewege deine Zehen, stelle dich auf die Fußballen und auf die Ferse und auf die Fußkanten. Was ändert sich da?

Gehe jetzt am Stand ein paar Schritte, ganz langsam und voller Konzentration auf deine Füße. Spürst du, wie viele Muskeln bei einem Schritt – nur am Stand – bewegt werden? Beobachte genau und nimm es einfach nur zur Kenntnis, ohne zu bewerten. Atme ruhig und gleichmäßig.

# Meine Schätze

## R9: Achtsames Gehen. Schnecke



Beginne ganz langsam im Schneckentempo, wie in Zeitlupe, einen Schritt nach vorne zu gehen. Atme ganz ruhig und gleichmäßig ein und aus. Fühle in die Bewegung hinein. Spüre das Heben des Fußes, das Beugen des Knies, das Strecken des Knies, die Gewichtsverlagerung, das Aufkommen des Fußes am Boden. Dann bleib stehen und beginne ganz langsam rückwärts zu gehen.

Sei mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei deinen Füßen.

Mache die Übung langsam und mit Bedacht in deinem eigenen Tempo. Atme ruhig und gleichmäßig.

# Meine Schätze

## R10: Achtsames Gehen. Tiger



Bleibe bei jedem Schritt ganz aufmerksam bei deinen Füßen und achte auf deine Atmung. Atme jetzt über 4 Schritte ein und über die nächsten 4 Schritte wieder aus. Teile dir die Atmung gut ein, sodass du ohne Absetzen gleichmäßig über 4 Schritte ein und über 4 Schritte wieder ausatmest.

Mache die Übung langsam und mit Bedacht in deinem eigenen Tempo. Konzentriere dich auf jeden Schritt.

Dann bleibe stehen, lasse die Atmung wieder ganz frei, bewege dich locker und fühle ein paar Momente nach.

# Meine Schätze

## R11: Achtsames Gehen. Gepard



Nun wechsele wieder den Rhythmus der Atmung und versuche die Ausatmung etwas zu verlängern, setze aber wieder jeden Schritt ganz aufmerksam und achte auf deine Atmung.

Atme jetzt gleichmäßig über 4 Schritte ein und über die nächsten 6-8 Schritte wieder gleichmäßig aus. Teile dir die Atmung gut ein, sodass du ohne Absetzen über 4 Schritte ein- und über 6-8 Schritte ausatmen kannst.

Mache die Übung langsam und mit Bedacht in deinem eigenen Tempo. Konzentriere dich auf jeden Schritt.

Dann bleibe stehen, lass die Atmung wieder ganz frei, bewege dich locker und fühle ein paar Momente nach.

# Kraft tanken

## W16: M - Stärkenreise für mich



Du bist mit einem Rucksack voller Ressourcen auf die Welt gekommen und hast ganz viele persönliche Stärken. Die „Stärkenliste“ soll dir helfen, wieder all deine Begabungen und Talente zu entdecken, auch wenn sie noch tief vergraben sind.

Mache eine kleine Reise, gehe achtsam durch den Raum und denke an deine Stärken. Bleibe mit der Aufmerksamkeit ganz bei dir, atme im Gehen tief und ruhig ein und aus. Versuche bei deiner Stärkenreise Begabungen und Talente zu finden, die dich ausmachen.

Nun markiere im Raum Stellen, an denen du deine Stärken gedanklich ablegst und stelle dir jeweils dazu ein Bild vor.

# Kraft tanken

## W17: Stärkenreise für dich



Welche Stärken kannst du bei anderen entdecken?

Begeht euch zusammen auf eine Stärken-Entdeckungsreise. Dazu geht zu zweit zusammen und überlegt euch die Stärken des anderen. Macht dies liebevoll und mit der Gewissheit, dem/der anderen etwas Gutes tun zu wollen.

Beginnt ganz achtsam eure Entdeckungsreise im Raum, vielleicht fallen euch im Gehen noch mehr Stärken des anderen ein! Ihr könnt euch auch an der Hand halten. Nehmt aufeinander Rücksicht und seid achtsam.

Wenn ihr fertig seid, bleibt stehen und sagt euch gegenseitig die Stärken, die ihr beim anderen entdeckt habt. Vielleicht waren sie euch davor noch gar nicht bewusst!

# Kraft tanken

W18: Pfad der Stärken. Stärken



Gehe den Pfad der Stärken nochmals ab und hole dir deine Stärken wieder ins Bewusstsein zurück.

Jetzt gehe den Pfad ab und mache die Symbolbewegung dazu, so kannst du jede einzelne Stärke noch besser für dich verankern. Stelle dir zu jeder neuen Stärke ein Bild vor.

# Kraft tanken

## E12: Mein Kraftplatz – Sehen, Hören, Teil 1



Denke an einen Platz, an dem du dich sehr wohl fühlst, wo du schon einmal gewesen bist und der für dich ein angenehmer Ort ist, der angenehmste Platz der Welt. Wenn du möchtest, kannst du dein Gefühl mit der Bewegung deiner Hände begleiten. Schließe deine Augen und nimm einige entspannte Atemzüge.

Beginne nun deinen Kraftplatz genauer anzusehen, nimm wahr, welche Farben du erkennen kannst. Was ist zu **sehen**, wenn du dich umschaust? Lege deine Hände dazu wie zwei Schalen locker auf die Augen.

Nun nimm wahr, was du an deinem Lieblingsplatz hören kannst. Nimm ganz bewusst die Geräusche wahr. Was kannst du an deinem Kraftplatz **hören**? Lege deine Hände wie zwei Schalen auf deine Ohren.

# Kraft tanken

## E12: Mein Kraftplatz – Riechen, Fühlen, Teil 2



Jetzt achte auf die Gerüche, die du wahrnehmen kannst. Ist an deinem Kraftplatz ein bestimmter **Geruch** zu bemerken? Lege dazu deine Hände locker auf deine Nase.

Beginne zu fühlen, was du an deinem Kraftplatz wahrnehmen kannst. Was **spürst** du dort? Lege jetzt deine Hände auf deine Herzgegend. Was empfindest du in deinem Herzen an deinem Lieblingsort, der dir so viel Kraft gibt? Genieße diese ganz bestimmten Eindrücke an deinem Lieblingsort und bewahre sie dir in deinem Innersten auf.

Sei dir gewiss, dass du immer wieder zu ihm zurückkehren, ihn dir in Erinnerung rufen kannst und er dir immer wieder Kraft geben wird.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge, öffne deine Augen und komme wieder ganz zurück.

# Kraft tanken

## R12: Schüttele dich



### Variante 1: Arme ausschütteln

Beginne achtsam deine Arme und Hände auszuschütteln. Mach dies in einem für dich angenehmen Tempo.

### Variante 2: Beine ausschütteln

Stelle dich auf ein Bein und schüttele achtsam das andere Bein aus. Mach dies in einem für dich angenehmen Tempo. Wechsle das Bein.

### Variante 3: Ganzer Körper

Beginne langsam deinen ganzen Körper auszuschütteln: Hände, Arme, Körper bis zu den Beinen. Mach dies vorsichtig und in einem für dich angenehmen Tempo. Zum Schluss lege deine Hände auf den Bauch und atme tief und ruhig ein und aus.

# Kraft tanken

## R13: Drahdwaberl



Springe beidbeinig eine Drehung von rechts nach links, halte den Oberkörper möglichst gerade. Wenn du nach rechts drehst, hebe den rechten Arm, wenn du nach links drehst, hebe den linken Arm nach oben.

Mache die Übung in deinem eigenen Tempo und eigenen Atemrhythmus.

# Kraft tanken

## R14: Kasperl-Armpendel



Stelle dich hüftbreit hin, lasse die Arme locker hängen. Beginne, deinen Körper aus dem Becken heraus nach links und rechts zu drehen, schwinde die Arme locker mit, bis sie vorne auf den Bauch und hinten auf den Rücken klatschen. Die Füße halten guten Kontakt zum Boden. Der Kopf kann mitdrehen.

Dann lass die Bewegung wieder kleiner werden und ausklingen. Komme zur Mitte und lege zum Schluss deine Hände auf deinen Bauch auf Höhe des Nabels und atme tief und ruhig ein und aus.

# Kraft tanken

R15: Baby-Gorilla



Stelle dir vor, ein Gorilla zu sein. Klopfe leicht mit den Fäusten auf deinen Brustkorb. Beim Ausatmen mache dazu Geräusche wie ein Baby-Gorilla.

# Stressdetektiv

## W19: M – Stressdetektiv, Teil 1

Stressquelle	Gefühl 	Körperlich 	Gedanke 	Verhalten 
Bissiger Hund	Angst	Zittern	„Ich will weg!“	Flucht

**Coach:** Mit dem „Stressdetektiv“ bist du dem Stress auf der Spur. Mit ihm kannst du erkennen, dass jede Stressquelle auch immer geistige und körperliche Stressreaktionen nach sich zieht.

**Schüler:in:** Was ist eine Stressquelle?

**Coach:** Eine Stressquelle, auch Stressor genannt, ist etwas das oder jemand der dich in Angst und in Stress versetzt. Die Stressquelle ist auch immer mit ganz bestimmten Stressreaktionen verbunden. Diese können von gefühlsmäßiger, körperlicher sowie gedanklicher Natur sein oder sich im Verhalten abzeichnen.

Überlege jetzt, denke nach, was dir Stress bereiten könnte. Was könnten deine Stressquellen sein und wie reagierst du auf sie?

# Stressdetektiv

## W19: M – Stressdetektiv, Teil 2

**Coach:** Welche Gefühle hast du, wenn du an die Stressquelle ... denkst?

**Schüler:in:** Ärger, Wut, Zorn, Aggression, Angst, Verwirrung

**Coach:** Welche körperlichen Reaktionen sind mit der Stressquelle verbunden?

**Schüler:in:** Herzklopfen, schnelle Atmung, Schweißausbruch, Kloß im Hals, Faust ballen, Muskelanspannung.

**Coach:** Welche gedanklichen Reaktionen sind damit verbunden?

**Schüler:in:** „Nicht mit mir!“, „Jetzt erst recht!“, „Auch das noch!“, „Das geht schief!“, „Ich will weg!“

**Coach:** Und welche Reaktionen im Verhalten?

**Schüler:in:** Kampf, Rückzug, Erstarren vor Angst.

**Coach:** Du siehst, eine einzige Stressquelle zieht eine ganze Menge an Stressreaktionen nach sich! Wichtig ist, dass dir das bewusst wird. Wenn du es erkennst, hast du auch die Möglichkeit, anders auf die Stressquelle zu reagieren. Aus dem großen Stressor kann mit der Zeit eine kleine Maus werden, die dich nicht mehr stört.

# Stressdetektiv

## W20: Atmen und Bewegen, Teil 1



**Coach:** Über die Bewegung kann die Atmung sehr gut gespürt und gesteuert werden.

**Schüler:in:** Darf ich nur so atmen, wie du es sagst?

**Coach:** Nein! Jeder Mensch hat seine eigene, individuelle Atmung. Ich gebe nur einen Hinweis, wie du es machen könntest. Wichtig ist, dass du die Übungen langsam und mit Bedacht ausführst und sie ganz bewusst mit deiner Atmung verbindest. Starten wir los!

### **Variante 1: Oberkörper**

Stelle dich bequem hin, lege die Fingerspitzen auf deine Schultern und drehe deinen Oberkörper nach rechts und links, atme ruhig und gleichmäßig. Mache einige Wiederholungen.

# Stressdetektiv

## W20: Atmen und Bewegen, Teil 2



### Variante 2: Wirbelsäule

Rolle die Wirbelsäule mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel langsam ab. Die Hände streichen beim Abrollen an der Seite der Beine von der Hüfte bis zu den Fußsohlen hinunter. Beim Aufrollen streiche einatmend mit den Händen an der Innenseite der Beine bis zu der Hüfte wieder zurück.

# Stressdetektiv

## W21: Atmen und Dehnen, Teil 1



Dehne die Muskulatur achtsam und vorsichtig. Die Übungen werden im hüftbreiten Stand durchgeführt. Achte auf eine ruhige Atmung.

### Variante 1: Kopf

Lege den rechten Arm ohne Druck auf die linke Schläfe und ziehe den anderen Arm gestreckt nach unten zum Boden. Dann wechsele den Arm.

### Variante 2: Rippenbögen

Stütze den rechten Arm seitlich in die Hüfte, den linken Arm führe über den Kopf und dehne die Rippenbögen nach rechts, atme aus, komm zur Mitte, atme ein. Dann wechsele die Seite.

### Variante 3: Blume

Atme ein, öffne den Brustkorb, indem du die Arme mit den Handflächen nach vorne seitlich nach außen führst. Der Blick geht nach oben. Atme aus und schließe den Brustkorb, indem du die Arme mit den Handflächen nach innen zum Körper drehst. Der Blick geht zur Brust.

# Stressdetektiv

## W21: Atmen und Dehnen, Teil 2



### Variante 4: Wade

Stelle dich in Schrittstellung, die Fersen bleiben am Boden. Beuge den Oberkörper und die Hüfte nach vorne, sodass du ein angenehmes Ziehen in der Wade des hinteren Beines spürst. Dann wechsele die Seite und stelle das andere Bein nach hinten. Atme ruhig und gleichmäßig in die Dehnung.

### Variante 5: Oberschenkel

Stehe auf dem linken Bein und winkle das andere Bein an. Nimm den rechten Knöchel in die rechte Hand und ziehe ihn zum Gesäß. Dann wechsele das Bein. Atme tief ein und aus und dehne die Oberschenkelmuskulatur mit jeder Ausatmung noch ein bisschen mehr.

# Stressdetektiv

## E13: Meridian Klopfübung. Klopf dich frei! Teil 1

Nach der chinesischen Lehre kann durch das Beklopfen von Meridian-Punkten Energie zum Fließen gebracht und auch in stressigen Situationen beruhigt werden. Beginne der Reihe nach die folgenden Punkte sanft mit 2 bis 3 Fingerspitzen einer Hand zu beklopfen. Jetzt starten wir mit den Klopfübungen.



### Augenbraue innen – Sicherheitspunkt

Beklopfe am Beginn der Augenbrauen, neben der Nasenwurzel. Denke oder sage: „Alles ist okay!“ oder „Ich lasse los!“



### Augenwinkel außen – Friedenspunkt

Beklopfe auf der Knochenpartie neben dem äußeren Augenwinkel. Denke oder sage: „Alles ist okay!“ oder „Ich lasse los!“



### Unter dem Auge – Sorglosigkeitsspunkt

Beklopfe auf dem Jochbein unter dem Auge. Denke oder sage: „Alles ist okay!“ oder „Ich lasse los!“

# Stressdetektiv

## E13: Meridian Klopfübung. Klopf dich frei! Teil 2



### Unter der Nase – Lenkerpunkt

Beklopfe zwischen Nase und Oberlippe. Denke oder sage: „Alles ist okay!“ oder „Ich lasse los!“



### Unter der Unterlippe – Zentralpunkt

Beklopfe zwischen Kinn und Unterlippe. Denke oder sage: „Alles ist okay!“ oder „Ich lasse los!“



### Schlüsselbeinpunkt – Gelassenheitspunkt

Beklopfe am oberen Ende des Brustbeins. Denke oder sage: „Alles ist okay!“ oder „Ich lasse los!“



### Halte das Handgelenk – Ruhepunkt

Zum Schluss halte dein Handgelenk – Ruhepunkte. Halte ein Handgelenk und atme tief ein und aus. Sage oder denke: „Friede!“

# Stressdetektiv

## R16: Triggerpunkte. Finger



Bei der Akupressur wird mit der Fingerkuppe Druck auf bestimmte Punkte, Triggerpunkte genannt, ausgeübt. Nach der chinesischen Lehre können über die Triggerpunkte die Endpunkte der Meridiane stimuliert werden, so kann Energie wieder frei fließen.

Zu Beginn starten wir mit den Handinnenflächen:  
Massiere die Handinnenflächen bis zu deinen Fingern hin sanft aus, zuerst die eine Hand, dann die andere.

# Stressdetektiv

## R17: Triggerpunkte. Hand



Drücke sanft auf den leicht erhöhten Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger und massiere ihn. Du ertastest diese Stelle leicht, sie ist sehr empfindlich. Dann wechsele die Hand.

# Stressdetektiv

## R18: Triggerpunkte. Nacken



Streiche mit den Fingern beider Hände den Nacken aus, indem du rechts und links der Halswirbelsäule ansetzt und mit sanftem Druck Richtung Schultern streichst.

Zum Schluss massiere sanft mit den Daumen die Punkte in der kleinen Vertiefung hinter den Ohren.

# Stressdetektiv

## R19: Triggerpunkte. Schulter



Massiere sanft mit den Fingern beider Hände die Schulterpunkte am oberen Rücken. Sie befinden sich an den empfindlichen Stellen zwischen dem Nacken und den Schulterblättern.

# Stressdetektiv

## R20: Triggerpunkte. Nase



Massiere sanft mit den Zeige- oder Mittelfingern beider Hände rechts und links die Punkte direkt neben den Nasenflügeln.

# Glückskind & Miesepeter

## W22: M - Glückskind und Miesepeter, Teil 1



Gehe wie ein Miesepeter durch den Raum und nimm genau wahr, was in deinem Körper und Geist vor sich geht. Schlurfender Schritt, Schultern hinaufgezogen, Rücken krumm, Mundwinkel hinuntergezogen, Blick böse oder missmutig.

**Coach:** Bleibe stehen und fühle nach: Wie fühlst du dich, wie ist deine Stimmung, was macht dein Atem, wie reagieren Andere auf dich?

**Schüler:in:** Traurig, ich atme schwer, fühle mich schlecht, die andere schauen mich böse an.

**Coach:** Denk nach, was könnte der Miesepeter für Gedanken und Einstellungen haben?

**Schüler:in:** „Mir geht es nicht gut!“, „Alles wird schlecht gehen!“, „Keiner mag mich!“, „Ich schaffe das nicht!“

**Coach:** Alleine durch eine veränderte Körperhaltung kannst du deine Stimmung ausdrücken, aber du kannst sie auch verändern!

# Glückskind & Miesepeter

## W22: M - Glückskind und Miesepeter, Teil 2



Gehe wie ein Glückskind durch den Raum und nimm genau wahr, was in deinem Körper und Geist vor sich geht. Federnder Schritt, Rücken gerade, Brust herausgestreckt, Schultern locker, Mundwinkel nach oben gezogen, Blick nach vorne, schau andere fröhlich an, lächle ihnen zu.

**Coach:** Bleibe stehen und fühl nach: Wie fühlst du dich jetzt, wie ist deine Stimmung, was macht dein Atem, wie reagieren andere auf dich?

**Schüler:in:** Fröhlich, lustig, kann frei atmen, fühle mich gut, die anderen schauen mich fröhlich an, die Stimmung ist sehr gut.

**Coach:** Denk nach, was könnte das Glückskind für Gedanken und Einstellungen haben?

**Schüler:in:** „Ich schaffe das!“, „Nicht jeder muss mich mögen!“, „Mir geht es gut!“, „Ich kann Hilfe ruhig annehmen!“

**Coach:** Du siehst, deine Körperhaltung hat Rückwirkungen auf deine Stimmung!

# Glückskind & Miesepeter

## W23: Ich vertraue dir blind



Vertrauen entwickelt sich durch eine positive Beziehung zu anderen Menschen, die dich liebevoll behandeln, dir Sicherheit geben und dich ermutigen statt beschämen. So baust du vom ersten Tag deines Lebens Urvertrauen auf, das dich offen in die Welt blicken lässt. Du baust Zuversicht auf und traust dir zu, Neues auszuprobieren.

Stellt euch partnerweise hintereinander auf. Die hintere Person legt eine Hand auf die Schulter der führenden Person und schließt die Augen. Die führende Person leitet die "blinde" Person vorsichtig und umsichtig, mit langsamen Schritten durch den Raum.

Bleibt nach einer Zeit stehen und wechselt die Hand. Dann bleibt stehen und wechselt die Rollen.

# Glückskind & Miesepeter

W24: Vertrauen in die Welt



Stellt euch zu dritt auf. Eine Person steht in der Mitte, diese lässt sich vorsichtig vor- und zurückfallen. Die beiden Äußeren halten ihn:sie sicher an den Schultern.

Nach einer Zeit schließt die Person in der Mitte die Augen und vertraut jetzt ganz den beiden anderen.

Dann wechseln die Partner:innen, jede:r soll einmal in der Mitte stehen und den anderen beiden vertrauen können.

# Glückskind & Miesepeter

## E14: Shiatsu: Ich und Du, Teil 1



„Shiatsu“ heißt auf Japanisch „Fingerdruck“, nach der Meridianlehre werden energetische Blockaden gelöst und der Energiefluss angeregt. Bei Shiatsu steht der liebevolle Umgang mit dir selbst und deinem:deiner Partner:in im Vordergrund. Die Berührung erfolgt mit sanftem Druck, achtsam und mit größtem Respekt und Wertschätzung.

### Regeln für Shiatsu-Geber:innen:

Stelle dich zu Beginn vor den:die Shiatsu-Nehmer:in, falte die Hände, verbeuge dich und frage, ob du sie:ihn berühren darfst. Frage bei jeder Übung immer wieder nach, ob die Berührung so in Ordnung ist. Am Ende aller Übungen verbeuge dich nochmals und bedanke dich.

### Regeln für Shiatsu-Nehmer:innen:

Lasse dich auf die Berührungen ganz ein. Sage, wenn eine Berührung gut ist, oder du sie anders haben willst.

# Glückskind & Miesepeter

## E14: Shiatsu: Ich und Du, Teil 2



### Hände wärmen:

Wärme deine Hände, indem du sie fest aneinander reibst. Es ist angenehm mit warmen Händen berührt zu werden. Starte jetzt die Berührung für den:die Shiatsu-Nehmer:in.



### Hände auf Schultern:

Lege deine Hände sanft eine Weile auf die Schultern.



### Stirn und Nacken:

Halte mit einer Hand die Stirn, mit der anderen den Nacken.



### Ohren ausstreichen:

Streiche mit sanften Bewegungen die Ohren von der Spitze bis zum Ohrläppchen rechts und links gleichzeitig aus.

# Glückskind & Miesepeter

## E14: Shiatsu: Ich und Du Teil 3



### Regentropfen:

Geh mit den Fingerspitzen mit sanftem Druck, wie Regentropfen, über den Kopf.



### Hände und Finger:

Nimm eine Hand und massiere sie von der Handinnenfläche bis zu den Fingerspitzen hinaus. Streiche jeden einzelnen Finger aus. Danach nimm die andere Hand.



### Arme ausstreichen:

Streiche beginnend mit den Schultern bis zu den Fingern die Arme aus.

# Glückskind & Miesepeter

## E14: Shiatsu: Ich und Du Teil 4



### Bärentatzen:

Die Hände wandern abwechselnd mit stärkerem Druck, wie Bärentatzen, von den Schultern abwärts, den Rücken hinunter und wieder hinauf.



### Samtpfoten:

Die Hände wandern abwechselnd mit sanftem Druck, wie Samtpfoten einer Katze, von den Schultern den Rücken hinunter und wieder hinauf.



### Rücken ausstreichen:

Die Hände streichen mit sanftem Druck von oben nach unten über den Rücken.

# Glückskind & Miesepeter

R21: Shiatsu für mich. Wassertropfen



Als Vorübung streiche mit sanftem Druck deine Finger aus, von der Handinnenfläche bis zu den Fingerspitzen.

Dann beklopfe mit deinen Fingerspitzen dein Gesicht und deinen gesamten Kopf mit angenehmen Druck, wie Wassertropfen.

# Glückskind & Miesepeter

R22: Shiatsu für mich. Haarkamm



Fahre, wie mit einem Haarkamm, mit den Fingerkuppen aller Finger durch deine Haare. Beginne vom Haaransatz mit sanftem Druck über den Kopf, vom Scheitel bis zum Hinterkopf, zu streichen, danach über die Seiten der Schädeldecke, von den Schläfen bis zum Hinterkopf.

Wiederhole die Übung ein paar Mal.

# Glückskind & Miesepeter

R23: Shiatsu für mich. Gesicht waschen



Reibe zunächst beide Handflächen aneinander, bis sie warm sind.

Dann streiche mit beiden Händen von der Stirn über die Wangen und anschließend von der Gesichtsmitte aus über die Ohren bis zum Hinterkopf und über den Nacken.

Wiederhole dies einige Male.

# Glückskind & Miesepeter

R24: Shiatsu für mich. Schulter klopfen



Klopfe sanft mit der rechten Hand deine linke Schulter aus, der Kopf geht auf die andere Seite.

Dann wechsele die Hand und klopfe mit der linken Hand die rechte Schulter aus.

# QiGong

## Hol dir die Energie!

W25: M - Sympathikus und Parasympathikus, Teil 1



Sympathikus und Parasympathikus sind die beiden Nervenstränge des autonomen Nervensystems.

Der Sympathikus ist der „Aktivitätsnerv“. Er ist für die Leistungsbereitschaft zuständig und sorgt dafür, dass du morgens aus dem Bett kommst. Er bringt deinen Kreislauf in Schwung, macht dich leistungsbereit und aktiviert dein „Kampf- und Fluchtverhalten“.

Der Parasympathikus ist der „Ruhenerve“. Er ist für deine Erholung zuständig, lässt dich zur Ruhe kommen und schafft Energiereserven. Er wird im Schlaf und in Entspannungsphasen aufgebaut.

# QiGong

## Hol dir die Energie!

W25: M - Sympathikus und Parasympathikus, Teil 2



**Coach:** Der Ausgleich und das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus, das richtige Maß an Anspannung und Entspannung sind wichtig. In der heutigen, stressigen Zeit kann es aber passieren, dass der „Aktivitätsnerv“, der Sympathikus, überhand nimmt und du kaum mehr zur Ruhe kommst und Energiereserven aufbauen kannst.

**Schüler:in:** Das kenne ich leider nur zu gut! Was kann ich tun, um mir meine Energie wieder zu holen?

**Coach:** Plane während des Tages immer wieder Ruhepausen ein, um deine Energiespeicher wieder aufzuladen. Zum Beispiel mit den Vital4Heart Übungen. Sie werden dir leicht und schnell helfen, zur Ruhe zu kommen.

# QiGong

## Hol dir die Energie!

W26: Von der Erde getragen, mit dem Himmel verbunden



Stelle dich entspannt hin, Füße hüftbreit, Knie nicht durchgestreckt. Richte deine Wirbelsäule auf, das Becken ist leicht nach vorne gekippt. Der Kopf ist gerade mit Blick nach vorne, die Arme sind locker und die Schultern fließen nach unten. Hebe dein Brustbein etwas an, damit gehen deine Schultern nach hinten. Dein Körper ist aufgerichtet und doch locker.

Gehe nun mit der Aufmerksamkeit zu deinen Füßen, spüre den Kontakt zum Boden.

Jetzt stelle dir vor, der oberste Punkt deines Kopfes ist, wie an einem Faden, nach oben gezogen und deine Füße sind fest mit dem Boden verbunden.

Du stehst sicher und fest, getragen von der Erde und verbunden mit dem Himmel.

# QiGong

## Hol dir die Energie!

W27: Fest wie ein Baum, nichts wirft mich um



Stelle dich locker hüftbreit hin, nimm einige tiefe Atemzüge. Stelle dir vor, dass die Füße wie die Wurzeln eines Baumes sind.

Beginne deinen Körper leicht nach vor und zurück zu wippen, nach rechts und nach links, lass die Bewegungen immer größer werden und fühle, wie weit du dich in alle Richtungen bewegen kannst. Du stehst immer sicher und fest und bist gut verwurzelt, nichts kann dich umwerfen.

Wenn du dich sicher fühlst, kannst du die Augen schließen.

Nun lasse die Bewegungen wieder kleiner werden und komme in die Mitte zurück.

# QiGong

## Hol dir die Energie!

### W28: Der Berg



Stehe etwas breiter als hüftbreit da, nimm einen tiefen Atemzug. Schließe deine Augen und stelle dir vor, deine Füße sind die breite Basis eines Berges. Deine Arme hebe seitlich etwas an, sie werden zu Flanken des Berges, dein Kopf ist der Gipfel des Berges.

Jetzt stelle dir vor, wie der Berg ganz unbeeindruckt bleibt von den Veränderungen um ihn herum, unbeeindruckt von Tag und Nacht, Wind und Wetter und den Jahreszeiten.

Bleibe ruhig und gelassen, wie ein Berg, trotz Veränderungen, die um dich herum passieren. Atme tief ein und aus und fühle die Sicherheit, die dir „dein Berg“ gibt.

# QiGong

## Hol dir die Energie!

### E15: Positionen der Ruhe. Qi wecken, Herz öffnen

QiGong Bewegungsformen dienen nach der chinesischen Lehre der Meditation und Konzentration. „Qi“ bedeutet Atem, Energie und „Gong“ Fähigkeit, Können.

#### Ausgangsposition

Stehe im lockeren Stand, lege die Hände auf deinen Unterbauch, atme tief ein und aus.



#### Qi wecken

Hebe die Arme langsam bis auf Schulterhöhe vor dem Körper an und senke sie wieder. „Frisches Qi sammeln, verbrauchtes abgeben.“



#### Herz öffnen

Hebe die Arme langsam vor dem Körper auf Schulterhöhe an und öffne sie zur Seite hin, schließe sie wieder vor deinem Körper und senke sie. „Öffne die Herzenergie.“

# QiGong

## Hol dir die Energie!

E16: Positionen der Ruhe. Regenbogen malen



Stehe etwas breiter als hüftbreit da, strecke die Arme seitlich aus und drehe die Handflächen nach oben. Hebe und senke abwechselnd einen Arm über deinen Kopf. Richte den Blick jeweils zur Handfläche des ausgestreckten Arms, den Fuß dieser Seite drehe nach außen. Wiederhole dies einige Male.

„Sieh den Schatz in deiner Hand.“

# QiGong

## Hol dir die Energie!

### E16: Positionen der Ruhe. Wolken teilen



Kreuze deine Hände vor dem Unterbauch, hebe sie Richtung Kopf und drehe sie vor dem Gesicht nach außen, so, als würdest du Wolken teilen. Senke deine Arme wieder ab und beginne erneut. Wiederhole dies einige Male.

„Sieh klar und frei.“

# QiGong

## Hol dir die Energie!

E17: Positionen der Ruhe. Rudern auf ruhigem See



Hebe beide Arme in einem Halbkreis vor deinem Körper hinauf und führe sie nach hinten hinunter, hebe sie wieder an und führe sie nach oben. So, als würdest du auf einem ruhigen See rudern. Wiederhole dies einige Male.

„Ruhe und Stille, eins mit der Natur.“

# QiGong

## Hol dir die Energie!

### E17: Positionen der Ruhe. Wasser schöpfen



Mache einen Ausfallschritt nach vor, neige den Körper nach vor zu dem gebeugten Knie und führe die Arme zu der Fußspitze nach unten, strecke das Knie wieder und hebe die Arme Richtung Gesicht zurück, so, als würdest du Wasser schöpfen. Wiederhole dies einige Male, dann wechsele das Bein.

„Ja, zu jeder Lebenssituation.“

# QiGong

## Hol dir die Energie!

E18: Positionen der Ruhe. Sonne heben



Drehe deine Hüfte nach rechts, drehe die rechte Fußspitze aus und belaste den rechten Fuß. Hebe gleichzeitig den linken Arm auf Schulterhöhe an und sieh in die Handfläche. Dann wechsele und drehe auf die linke Seite, hebe den rechten Arm. Wiederhole dies einige Male.

„Die Sonne gibt Kraft.“

# QiGong

## Hol dir die Energie!

E18: Positionen der Ruhe. Mond schauen



Drehe die Hüfte nach links, blicke hinter dich und führe beide Arme nach links hinter deinen Körper. Drehe langsam wieder über die Ausgangsposition die Hüfte nach rechts, führe beide Arme nach rechts hinter deinen Körper und blicke hinter dich. Wiederhole dies einige Male.

„Der Mond gibt Ruhe und Klarheit.“

# QiGong

## Hol dir die Energie!

E19: Positionen der Ruhe. Kraft wecken



Beuge die Unterarme im rechten Winkel, mache beide Hände zu lockeren Fäusten, halte sie neben der Hüfte, mit den Handflächen nach oben. Dann strecke abwechselnd einen Arm auf Schulterhöhe nach vorne, drehe dabei die Faust so, dass die Handfläche nach unten zeigt. Der Körper wird zu einer Einheit. Wiederhole dies einige Male.

„Innere Kraft wecken.“

# QiGong

## Hol dir die Energie!

### E19: Positionen der Ruhe. Fliegender Adler



Führe die Arme an der Seite nach oben und unten, wie der rhythmische Flügelschlag eines Adlers. Beim Hinaufgehen der Arme stelle dich auf die Fußballen. Wiederhole dies einige Male.

„Du bist frei!“

# QiGong

## Hol dir die Energie!

E20: Positionen der Ruhe. Windmühle



Rolle den Oberkörper in Richtung Fußspitzen ab und lass die Arme locker hängen, nun führe die Arme an einer Seite nach oben, über den Kopf und zur anderen Seite wieder hinunter. Wiederhole dies einige Male.

„Körper und Geist sind eins mit der Welt.“

# QiGong

## Hol dir die Energie!

E20: Positionen der Ruhe. Marionette



Hebe und senke das rechte Bein und den linken Arm synchron, dann wechsele und hebe und senke das linke Bein und die rechte Hand synchron. Wiederhole dies einige Male.

„Du bist im Gleichgewicht.“

# QiGong

## Hol dir die Energie!

E21: Positionen der Ruhe. Qi regulieren



Hebe die Arme mit den Handflächen nach oben vom Unterbauch bis zum Kopf an, auf Höhe des Kopfes drehe die Handinnenflächen nach unten und senke die Arme wieder ab. Wiederhole dies einige Male.

„Du bist voller Energie.“

# QiGong

## Hol dir die Energie!

E21: Positionen der Ruhe. Qi halten



Fühle die Energie in deinen Händen. Zum Schluss lege die Hände unterhalb des Nabels auf deinen Bauch.

„Du bist ruhig und voller Energie.“

# QiGong

## Hol dir die Energie!

### R25: Bogen spannen



Stelle ein Bein nach vorne, strecke den gleichen Arm nach vorne, so, als würdest du einen Bogen halten, und betrachte die Finger. Mit der anderen Hand nimm in Gedanken einen Pfeil, ziehe die Sehne des Bogens nach hinten, atme ein und lasse den Bogen ausatmend aus, gehe dabei schnell mit der Hand nach vorne.

Wiederhole dies einige Male, dann wechsle die Seite und die Richtung. Stelle das andere Bein nach vorne und spanne einatmend den Bogen mit der anderen Hand, lass ausatmend los.

# QiGong

## Hol dir die Energie!

### R26: Fixiere dein Ziel



Stelle ein Bein nach vorne, hebe die gleiche Hand an und fixiere einen Punkt in deiner Blickrichtung. Führe die andere Hand nach hinten oben. Das vordere Bein hebe nun – wie zum Sprung – an, dann führe den hinteren Arm blitzschnell nach vorne und setze das gehobene Bein ab, so als würdest du einen Speer werfen. Fixiere genau dein Ziel. Halte die Position mit ruhiger Atmung, dann atme „im Sprung“ aus.

Wiederhole die Übung für einige Atemzüge ruhig und kraftvoll. Dann wechsele die Seite.

# QiGong

## Hol dir die Energie!

R27: In der Ruhe liegt die Kraft



Stelle dich aufrecht hin, Füße hüftbreit, Arme locker, Knie leicht gebeugt, Fußspitzen nach vorne. Gehe mit den Armen seitlich nach oben und vor dem Körper wieder zurück nach unten. Die Arme führst du an der Seite mit der Einatmung nach oben und gehst vor deinem Körper wieder mit der Ausatmung nach unten bis unter den Bauchnabel.

Wiederhole dies einige Male. Zum Schluss lege die Hände unterhalb des Nabels auf deinen Bauch. Atme ruhig und tief ein und aus.

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

W29: M – Wie erkenne ich rechtzeitig Stress?



**Coach:** Stress ist eine körperliche und geistige Belastung, die durch eine Stressquelle, einen Stressor (z.B. eine Prüfung), hervorgerufen wird. In einer sehr stressigen Situation hast du

- negative Gefühle (z.B. Angst, Panik) und
- starke körperliche Reaktionen z.B. starkes Herzklopfen, rasche Atmung, angespannte Muskeln (Faust ballen, Schultern hochziehen, Kiefer zusammenpressen), schwitzen (feuchte Hände, Achseln), trockener Mund
- Aber ganz wichtig ist: Du kannst nicht klar denken (dir fällt Gelerntes nicht ein, Blackout).

**Schüler:in:** Haben andere Schulkinder auch Stress?

**Coach:** Ja, leider haben heute auch viele Schulkinder Stress! Aber keine Sorge, Vital4Heart kann dir helfen, deinen Stress zu besiegen!

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

W30: M – Das Gegenteil von Stress ist: Entspannung!



**Coach:** Entspannung ist der Abbau von Stress, von körperlicher und geistiger Anspannung. Wenn wir entspannt sind, kann das Gehirn besonders gut neue Informationen aufnehmen, speichern, kreativ sein und Lösungen finden. Deshalb lautet das Motto von Vital4Heart „Bewusst entspannen, besser lernen!“

In einer entspannten Situation hast du:

- positive Gefühle (Zuversicht, Zufriedenheit)
- körperliche Reaktionen wie: ruhiger Herzschlag, tiefe Atmung, Muskeln sind locker, du schwitzt wenig (trockene Hände und Achseln).
- Aber ganz wichtig ist: Du kannst klar denken (Gelerntes fällt dir besser ein).

**Schüler:in:** Gilt das auch für schwierige Situationen?

**Coach:** Ja, auch für diese. Es gehört nur ein wenig Übung dazu. Dadurch fixierst du es in deinem Unterbewusstsein, damit Körper und Geist auch in stressigen Situationen wissen, was zu tun ist.

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

### W31: Atmen mit Affirmation, Teil 1

Setze dich bequem hin, atme ruhig und gleichmäßig ein und aus. Denke oder sage die folgende Affirmation und mache die für dich passenden Handbewegungen dazu. Führe die Übungen für einige Atemzüge in einem angenehmen Tempo aus.



„Ruhe“ beim Einatmen



„Friede“ beim Ausatmen

#### Variante 1: Ruhe – Friede

Denke oder sage: „Ruhe“ beim Einatmen und „Friede“ beim Ausatmen.

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

W31: Atmen mit Affirmation, Teil 2



„**Stärke**“ beim Einatmen „**Vertrauen**“ beim Ausatmen

### Variante 2: Stärke – Vertrauen

Denke oder sage: „Stärke“ beim Einatmen und „Vertrauen“ beim Ausatmen.



„**Lebensfreude**“ beim Einatmen „**Liebe**“ beim Ausatmen

### Variante 3: Lebensfreude - Liebe

„Denke oder sage: „Lebensfreude“ beim Einatmen und „Liebe“ beim Ausatmen.

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

### W32: Chakrenatmung, Teil 1

Stelle dich bequem hin, wenn du willst kannst du deine Augen schließen. Lass deinen Atem in Gedanken durch den Körper wandern und mache die folgenden Handbewegungen dazu.



#### Wurzelchakra

Lege deine Hand auf den Unterbauch, atme für einige Atemzüge ruhig ein und aus. Denke an die Farbe Rot und atme „Sicherheit“ ein.



#### Sakralchakra

Lege deine Hand unterhalb des Nabels auf deinen Bauch, atme für einige Atemzüge ruhig ein und aus. Denke an die Farbe Orange und atme „Freude“ ein.



#### Solarplexuschakra

Lege deine Hand zwischen Brust und Bauchnabel, atme für einige Atemzüge ruhig ein und aus. Denke an die Farbe Gelb und atme „Energie“ ein.

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

### W32: Chakrenatmung, Teil 2



#### Herzchakra

Lege deine Hand auf deine Herzgegend, atme für einige Atemzüge tief ein und aus. Denke an die Farbe Grün und atme „Liebe“ ein.



#### Halschakra

Gehe weiter und lege deine Hand an den Hals, atme für einige Atemzüge tief ein und aus. Denke an die Farbe Türkis und atme „Wahrheit“ ein.



#### Drittes Auge

Lege deine Hand auf die Stirn, atme für einige Atemzüge ruhig ein und aus. Denke an die Farbe Blau und atme „Wahrnehmung“ ein.



#### Kronenchakra

Halte deine Hand etwas oberhalb des höchsten Punktes deines Kopfes, atme für einige Atemzüge ruhig ein und aus. Denke an die Farbe Violett und atme „Weisheit“ ein.

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

E22: Yoga-S'cool. Alles ist gut!



Yoga ist eine asiatische Entspannungsmethode, bei der Körper und Geist mit bestimmten Bewegungen in Einklang gebracht werden.

Sitze ruhig da, atme tief ein und aus und schließe die Augen. Stelle dir bildlich vor, dass heute ein schöner Tag wird.

Mache einige ruhige Atemzüge und schicke deinem Körper ein wohlwollendes, liebevolles Lächeln zu. Dann nimm einen tiefen Atemzug und öffne die Augen.

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

E23: Yoga-S'cool. Die Sonne geht auf



Gehe in die Hocke und richte dich mit dem Einatmen langsam von der Hocke in den Stand auf. Strecke die Arme nach oben zum Himmel und begrüße den Tag mit einigen Atemzügen.

Dann senke deine Arme wieder langsam hinunter und atme aus.

Zum Schluss lege die Hände auf den Unterbauch und atme tief ein und aus.

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

E24: Yoga-S'cool. Werde aktiv und wach



Setze dich bequem hin und rolle deine Wirbelsäule mit der Ausatmung langsam, Wirbel für Wirbel, bis zu den Zehenspitzen ab. Lass deine Arme ganz hängen. Bleibe für ein paar Atemzüge in dieser Position.

Dann rolle mit dem nächsten Einatmen deine Wirbelsäule langsam auf, bis du wieder aufrecht sitzt.

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

E25: Yoga-S'cool. Mond



Stelle dich aufrecht hin, lege die Hände auf Brusthöhe zusammen und führe sie Richtung Decke über deinen Kopf. Neige dich langsam während des Ausatmens mit dem Oberkörper nach rechts, atme tief ein, gehe dabei zur Mitte zurück und mit der nächsten Ausatmung beugst du dich nach links. Wiederhole diese Übung ein paar Mal.

Zum Schluss lege deine Hände auf den Unterbauch und atme tief ein und aus.

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

E26: Yoga-S'cool. Katze



Setze dich bequem hin, atme aus und mache den Rücken rund. Dann atme ein und richte dich wieder auf. Wiederhole diese Übung dreimal.

Setze dich wieder bequem hin und lass den Atem frei fließen.

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

E27: Yoga-S'cool. Stuhl



Gehe aus dem Sitzen in die 3/4 Hocke und hebe die Arme in Verlängerung der Wirbelsäule nach oben. Bleibe für einige Atemzüge in dieser Position. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Löse langsam die Position und atme wieder tief ein und aus.

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

E28: Yoga-S'cool. Krieger 1 und Krieger 2, Teil 1



Mache einen Ausfallschritt mit dem linken Bein zurück und drehe es leicht nach außen. Beuge das rechte vordere Knie, sodass das Knie über den Zehenspitzen ist.

Führe die Arme nach oben, lass die Schultern dabei locker, der Blick geht gerade nach vorne. Hebe und senke die hintere Ferse dreimal, dann bleibe mit gesenkter Ferse ruhig stehen.

Steige jetzt mit dem linken Bein wieder vor und wechsle die Seite. Atme ruhig dreimal tief ein und aus.

Steige wieder in die Ausgangsposition zurück, senke die Arme und atme tief ein und aus.

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

E28: Yoga-S'cool. Krieger 1 und Krieger 2, Teil 2



Mache einen Ausfallschritt mit dem linken Bein zurück und drehe es leicht nach außen. Beuge das rechte vordere Knie, sodass es über den Zehenspitzen ist.

Führe die Arme seitlich in die Waagrechte, und drehe den Oberkörper nach links. Drehe die Handflächen nach oben und hebe die Schultern mit gestreckten Armen. Dann drehe die Handflächen wieder zum Boden und senke die Schultern. Drehe den Kopf nach vorne und blicke zu den Fingerspitzen der rechten Hand und mache drei tiefe Atemzüge. Steige dann mit dem linken Bein wieder vor und mache einen tiefen Atemzug.

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

### E29: Yoga-S'cool. Dreieck



Steige mit dem linken Bein zurück und drehe es leicht nach außen. Breite die Arme nach links und rechts aus und drehe den Oberkörper nach links. Gehe mit der rechten Hand Richtung rechtem Unterschenkel. Die linke Hand zeigt zur Decke, der Blick geht jetzt hinauf.

Atme ruhig und bewusst ein und aus. Richte dich beim nächsten Einatmen wieder auf, lass die Arme wieder hängen und steige mit dem linken Bein wieder vor. Stehe ruhig und atme tief ein und aus.

Wiederhole die Übung gegengleich.

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

E30: Yoga-S'cool. Yogi



Stelle dich aufrecht hin, lege die Handflächen vor der Brust zusammen. Die Finger zeigen nach oben. Verlagere das Gewicht auf das rechte Bein und hebe den linken Fuß zum rechten Unterschenkel oder knapp über das rechte Knie. Atme tief ein und aus.

Wenn du dich dabei stabil fühlst, kannst du jetzt die Hände über den Kopf strecken. Bleibe einige ruhige Atemzüge in dieser Position. Dann komm langsam aus dieser Position heraus, stelle dich entspannt hin und wechsle das Bein. Zum Schluss falte die Hände auf Herzhöhe und verneige dich. Dies soll Respekt und Einheit symbolisieren. „Namaste!“

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

R29: Last abwerfen



Stelle dich locker hin. Einatmend führst du die Arme nach oben, mache dich groß und weit, atme das Leben ein. Ausatmend beuge den Oberkörper nach vorne, die Arme sinken nach unten. Du lässt alles los.

Schwenke den Oberkörper leicht hin und her. Bleibe für einige Atemzüge in dieser Haltung. Dann richte dich langsam, Wirbel für Wirbel, wieder auf.

# Yoga

## Nichts bringt mich aus der Ruhe

R30: Konzentrierter Geist



Breite die Arme seitlich aus und führe sie langsam, mit den Handflächen nach oben über deinem Kopf zusammen. Lege die Handflächen mit leichtem Druck aneinander und lass sie langsam auf Herzhöhe sinken.

Bleibe einige Atemzüge in dieser Haltung. Dann schließe die Beine und verbeuge dich.

# Vital4Heart – Lebensfreude

## W33: M - Mimik und Gestik



Mimik bedeutet Gesichtsausdruck und Gestik Körpersprache. Wir lernen jetzt also eine Sprache ohne Worte, eine Weltsprache sozusagen, weil sie auf der ganzen Welt verstanden wird! An dieser Sprache kannst du ablesen, was gerade in deinem Gegenüber vorgeht, was es fühlt und in welche Richtung seine Gedanken gehen werden.

Gestik und Mimik zeigen anderen, was du fühlst, welche Ursache dieses Gefühl möglicherweise hat, und was du vermutlich als Nächstes tun wirst. Auch in großen Gruppen ist diese Art der Verständigung wichtig. Man nennt sie „nonverbal“, also eine Sprache ohne Worte.

# Vital4Heart – Lebensfreude

## W34: Unsere Gestik und Mimik, Teil 1

Es gibt sieben Basis-Emotionen.

Freude, Überraschung, Angst, Ekel, Trauer, Verachtung und Ärger.

### Coach:

Suche dir eine Emotion aus, die du gut kennst und die du gerne mit deiner Mimik und Gestik darstellen willst. Wie könnten dein Gesichtsausdruck und deine Körpersprache zu den Gefühlen Freude, Überraschung und Angst stimmig aussehen?

Kann dein:e Partner:in die Emotion erkennen?



**Freude**



**Überraschung**



**Angst**

# Vital4Heart – Lebensfreude

## W34: Unsere Gestik und Mimik, Teil 2

### Coach:

Wie könnten dein Gesichtsausdruck und deine Körpersprache zu den Gefühlen Verachtung, Ekel und Ärger stimmig aussehen?  
Kann dein:e Partner:in die Emotion erkennen?



**Trauer**



**Verachtung**



**Ekel**



**Ärger**

# Vital4Heart – Lebensfreude

## E31: Vital4Heart-Tanz. Vital-4Heart



Tanzen hilft uns, Stress abzubauen und die Lebensfreude zu steigern. Stelle dich bequem hin. Achte darauf, dass du ausreichend Platz hast, um dich zwei Schritte in jede Richtung (vor, zurück und seitlich) bewegen zu können.

### Schritt 1:

Gehe einen Schritt nach rechts, klatsche und sage „Vital“, gehe einen Schritt nach links, klatsche und sage „4Heart“.

### Schritt 2:

Gehe einen Schritt nach vor, klatsche und sage „Vital“, gehe einen Schritt zurück, klatsche und sage „4Heart“.

# Vital4Heart – Lebensfreude

## E32: Vital4Heart-Tanz. Vi-tal-4-Heart



### Schritt 1:

Gehe vier Schritte nach rechts und sage bei jedem Schritt eine Silbe: Vi - tal - 4 - Heart und klatsche dazu. Dann vier Schritte nach links und sage bei jedem Schritt eine Silbe: Vi - tal - 4 - Heart und klatsche dazu.

### Schritt 2:

Gehe vier Schritte, immer mit demselben Fuß beginnend, nach vor. Sage bei jedem Schritt eine Silbe: Vi - tal - 4 - Heart und klatsche dazu.

Dann vier Schritte, mit demselben Fuß beginnend, zurück. Sage bei jedem Schritt eine Silbe: Vi - tal - 4 - Heart und klatsche dazu.

# Vital4Heart – Lebensfreude

## E33: Vital4Heart-Tanz. Swing



### Schritt 1:

**Wiegenschritt** mit dem **rechten Fuß** nach **vor**, klatsche und sage „Vital“. Wiegenschritt wieder zurück, klatsche und sage „4Heart“.

### Schritt 2:

**Wiegenschritt** mit dem **rechten Fuß** nach **hinten**, klatsche und sage „Vital“. Wiegenschritt wieder zurück, klatsche und sage „4Heart“.

### Schritt 3:

**Wiegenschritt** mit dem **linken Fuß** nach **vor**, klatsche und sage „Vital“. Wiegenschritt wieder zurück in die Ausgangsstellung, klatsche und sage „4Heart“.

### Schritt 4:

**Wiegenschritt** mit dem **linken Fuß** nach **hinten**, klatsche und sage „Vital“. Wiegenschritt wieder zurück in die Ausgangsstellung, klatsche und sage „4Heart“.

# Vital4Heart – Lebensfreude

## E34: Vital4Heart-Tanz. Gettin' groovy



### Schritt 1:

**Wiegenschritt** mit dem rechten Fuß **schräg rechts** nach **vor**, klatsche und sage „Vital“, mache einen Wiegenschritt zurück und gehe einen Schritt nach rechts, klatsche und sage „4Heart“.

### Schritt 2:

Dann gehe mit dem linken Fuß einen **Wiegenschritt schräg links** nach **vor**, klatsche und sage „Vital“, mache den Wiegenschritt zurück und gehe einen Schritt nach links, klatsche und sage „4Heart“.

Beginne von Neuem und mache einige Wiederholungen.

# Vital4Heart – Lebensfreude

## E35: Vital4Heart-Tanz. Flash-Dance



### Schritt 1:

Wiegeschritt mit dem rechten Fuß schräg rechts vor, klatsche und sage „Vital“. Mache den Wiegeschritt wieder zurück und gehe einen Schritt rechts zur Seite, klatsche und sage „4Heart“.

### Schritt 2:

Dann gehe mit dem linken Fuß einen Wiegeschritt schräg nach links hinten, klatsche und sage „Vital“. Wiegeschritt wieder zurück und gehe einen Schritt links zur Seite, klatsche und sage „4Heart“.

### Schritt 3:

Gehe mit dem rechten Fuß einen Wiegeschritt schräg nach rechts hinten, klatsche und sage „Vital“. Wiegeschritt wieder zurück und gehe einen Schritt nach rechts zur Seite, klatsche und sage „4Heart“.

### Schritt 4:

Gehe mit dem linken Fuß einen Wiegeschritt schräg links vor, klatsche und sage „Vital“. Wiegeschritt wieder zurück und gehe einen Schritt nach links zur Seite, in die Ausgangsposition, klatsche und sage „4Heart“.

Beginne von Neuem mit dem rechten Fuß und mache einige Wiederholungen.

# Vital4Heart – Lebensfreude

## R31: Fußplattler. Clap your hands, Teil 1



Beim „Fußplattler“ klatschen wir auf Schenkel, Knöchel und Ferse. Stelle dich bequem hin, achte darauf, dass du etwas Platz rund um dich hast. Lass den Oberkörper bei dem Tanz gerade, Knie und Füße kommen zu den Händen hinauf.

### Variante 1:

Klatsche vor und hinter deinem Körper einmal in die Hände.

# Vital4Heart – Lebensfreude

## R31: Fußplattler. Clap your hands, Teil 2



### Variante 2:

Klatsche vor und hinter deinem Körper einmal in die Hände.  
Bei jedem zweiten Klatschen klatsche abwechselnd einmal  
unter deiner linken Kniekehle und das nächste Mal unter  
deiner rechten Kniekehle.

# Vital4Heart – Lebensfreude

## R32: Fußplattler. Clap and Step, Teil 1



In der Ausgangsposition und zwischen den einzelnen Übungen halte die Arme abgewinkelt nach oben, der Oberkörper bleibt aufrecht.

### Variante 1:

Klatsche mit der linken Hand auf den rechten Oberschenkel und anschließend mit der rechten Hand auf den linken Oberschenkel.

# Vital4Heart – Lebensfreude

## R32: Fußplattler. Clap and Step, Teil 2



### Variante 2:

Dann klatsche vor deinem Körper mit deiner rechten Hand auf die linke Ferse und mit der linken Hand auf die rechte Ferse.

### Variante 3:

Dann wechsle und klatsche hinter deinem Körper mit der rechten Hand auf die linke Ferse und mit der linken Hand auf die rechte Ferse. Zum Schluss springe in die Höhe forme mit den Händen ein Herz und sage laut „Juhu!“

# Vital4Heart – Lebensfreude

## R33: Fußplattler. Hands and Heels



In der Ausgangsposition und zwischen den einzelnen Übungen halte die Arme abgewinkelt nach oben, der Oberkörper bleibt aufrecht.

### Variante 1:

Klatsche mit deiner **rechten Hand** vor deinem Körper auf die **linke Ferse** und anschließend mit der linken Hand vor deinem Körper auf die rechte Ferse.

### Variante 2:

Dann klatsche mit der **rechten Hand** hinter deinem Körper auf die **linke Ferse** und anschließend mit der linken Hand auf die rechte Ferse.

Wiederhole dies einige Male.

# Vital4Heart – Lebensfreude

## R34: Fußplattler. Mastersteps



Steigere den Schwierigkeitsgrad, indem du die Übungen kombinierst.

Klatsche **vor dem Körper** mit der rechten Hand auf den linken Oberschenkel, dann mit der linken Hand auf die rechte Ferse. Und danach hinter **deinem Körper** mit der rechten Hand auf die linke Ferse.

Dann klatsche **vor deinem Körper** mit der linken Hand auf den rechten Oberschenkel, danach mit der rechten Hand auf die linke Ferse und mit der linken Hand **hinter deinem Körper** auf die rechte Ferse.

Beginne von Neuem, indem du mit der rechten Hand auf den linken Oberschenkel klatscht und so weiter.