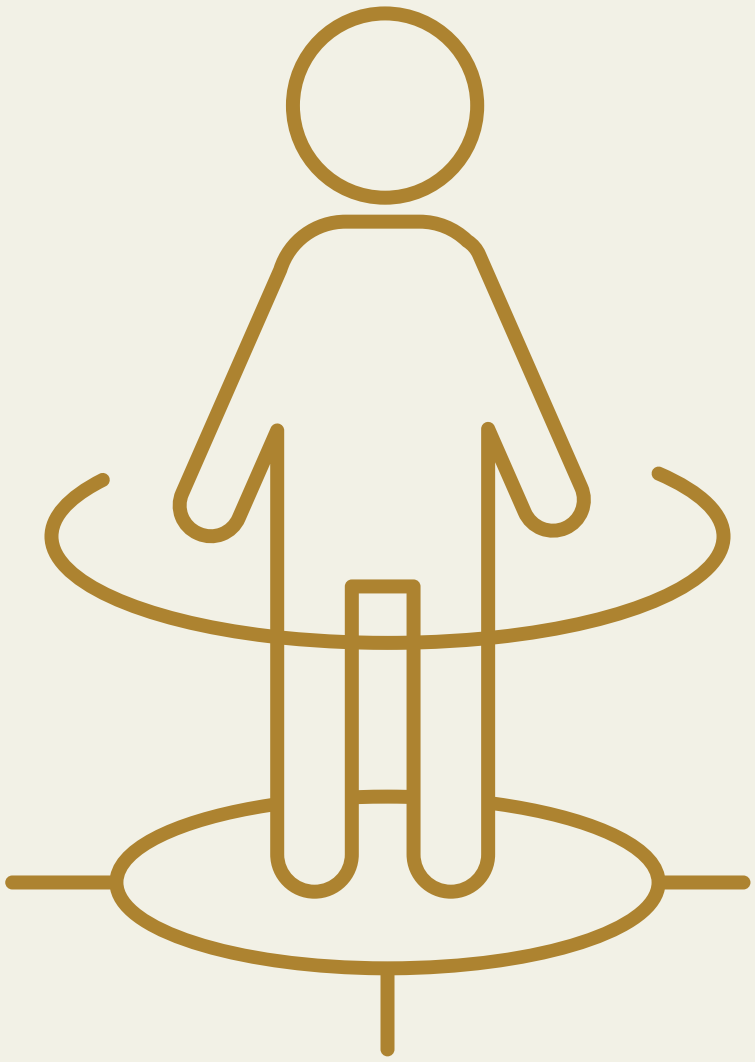
Mini-Body-Scan

Wo in deinem Körper spürst du heute am meisten Ruhe?

Dein Körper ist wie eine Landkarte – Schritt für Schritt kannst du ihn entdecken.“



UMSETZUNG

Einleitung

Unser Körper ist wie ein Freund, der uns den ganzen Tag begleitet. Oft vergessen wir, ihm zuzuhören. Mit dieser Übung lernen wir, Schritt für Schritt in uns hineinzuspüren – von den Füßen bis zum Gesicht – und wahrzunehmen, was gerade da ist.

Vorbereitung

- Ruhigen Platz schaffen, Kinder sitzen entspannt auf dem Stuhl oder liegen auf einer Matte
- Kurze Einstimmung: Augen schließen, 2 tiefe Atemzüge nehmen
- Für jüngere Kinder: Vergleich mit einer Taschenlampe, die von unten nach oben durch den Körper leuchtet

Arbeitsauftrag

1. Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Füße. Spüre: sind sie schwer oder leicht?
2. Wandere langsam weiter zu den Beinen, zum Bauch, zu den Händen, den Schultern und schließlich zum Gesicht.
3. Spanne jede Körperregion kurz an und lass wieder locker („drücken – loslassen“).

Nachbereitung

- Kurzer Austausch (freiwillig): „Wo habe ich heute etwas gespürt?“
- Jüngere Kinder können eine Körperkarte malen und Bereiche bunt einfärben, die sich besonders angenehm anfühlten.
- Ältere Kinder können die Übung als Tool für Prüfungsstress oder Einschlafhilfe reflektieren.

Hinweis

- Manche Kinder nehmen viel wahr, andere wenig – beides ist normal.
- Kein Kind muss berichten.
- Übung eignet sich besonders zur Beruhigung nach bewegten Phasen oder als Abschluss des Schultages.

MINI BODY SCAN

Mach es dir bequem.

Setz dich aufrecht auf deinen Stuhl oder leg dich, wenn möglich, entspannt hin.

Schließe langsam deine Augen. Atme tief ein … und wieder aus.

Beginne bei den Füßen.

Spüre deine Füße. Fühlen sie sich warm oder kalt an? Schwer oder leicht?

Einfach nur wahrnehmen.

Wandere zu den Beinen.

Spüre deine Waden, deine Knie, deine Oberschenkel. Vielleicht merkst du ein Kribbeln, vielleicht auch gar nichts – alles ist in Ordnung.

Weiter zum Bauch.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Bauch. Spür, wie er sich beim Ein- und Ausatmen bewegt.

Spüre deine Hände.

Lass deine Aufmerksamkeit zu deinen Händen wandern. Fühlen sie sich warm an? Ruhig oder unruhig?

Die Schultern.

Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinen Schultern. Sind sie locker oder angespannt? Lass sie beim Ausatmen ein kleines Stück sinken.

Das Gesicht.

Zum Schluss spüre dein Gesicht. Achte auf deine Stirn, deine Augen, deinen Mund. Vielleicht magst du dein Gesicht beim Ausatmen ein bisschen lockerer werden lassen.

Abschluss.

Atme noch einmal tief ein … und langsam wieder aus. Öffne langsam deine Augen. Nimm dir einen Moment, bevor du weitermachst.

10 WOCHEN ACHTSAMKEIT

Mache mit bei meiner kleinen Glücksreise für deinen Schulalltag!💛

Jeden Tag erwartet dich ein einfacher, kraftvoller Impuls – für mehr Achtsamkeit, Freude, Verbindung und innere Stärke in deiner Klasse.

Egal welches Alter – die Impulse sind sofort umsetzbar und mit Liebe für dich vorbereitet.

👉 Bleibe dran, speichere dir deine Lieblingsideen ab und lasse dich täglich inspirieren.

Glück beginnt mit kleinen Momenten.

happy.minds.co