

Relaxt in sanfter Ruhe



Allgemeine Infos für Dich & Deine Eltern



Info: Entspannung und Gelassenheit sind nicht nur für Erwachsene von Bedeutung, auch Kinder sind oft von Stress, emotionalen Belastungen und schulischen Herausforderungen betroffen.

Doch durch gezielte Entspannungsübungen können Kinder lernen, mit diesen Schwierigkeiten umzugehen und ein gesünderes Leben zu führen.

Das Schöne daran ist, dass nicht nur die Konzentration und Leistungsfähigkeit des Kindes gesteigert werden, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden verbessert wird. Natürlich sind Entspannungsübungen kein Wundermittel, aber regelmäßiges Üben kann zur Förderung der Gesundheit beitragen.

Die vorgestellten Übungen sind effektive Methoden zur Selbstentspannung, Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge, die Kindern helfen können, besser mit Stress und Anspannung umzugehen.

Als Eltern können Sie hierbei eine wichtige Rolle spielen, indem Sie selbst als Vorbild vorangehen und gemeinsam mit Ihren Kindern üben. Sie werden schnell merken, wie positiv sich diese Erfahrung auf den Alltag auswirken wird.

! Bei starker psychischer oder physischer Beeinträchtigung, bitte ich Sie einen Arzt aufzusuchen und den Gesundheitsstatus des Kindes abklären zu lassen!



Achtsamkeit für zu Hause



P.s.: Deine Eltern dürfen liebend gerne mitmachen!

Was ist eigentlich...

Progressive Muskelentspannung?

...und was muss ich bei der Anwendung beachten?

Wann sollte man keine Progressive Muskelentspannung
machen?

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist für
viele Menschen sehr hilfreich und dennoch nicht für
jeden geeignet.

Nebenwirkungen treten äußerst selten auf.
Es kann aber passieren, dass besonders angespannte
Menschen bei der Durchführung der Übungen unter
Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Übelkeit leiden.

Nicht geeignet ist PMR bei schweren Angstzuständen,
schweren Depressionen und Wahnvorstellungen. Auch
für Personen mit Epilepsie, akutem
Bandscheibenvorfall, Herzinsuffizienz oder Lähmungen
ist PMR nicht zu empfehlen.

- Entspannungstechniken für Kinder haben ein Ziel: Sie fördern die Kreativität, Fantasie und Ideenreichtum. Gleichzeitig erhöhen sie die Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit. Nicht zu vergessen – ein gestärktes Immunsystem!
- Denn entspannte Kids bleiben gesünder und munter.

Info

Progressive Muskelentspannung



P.s.: Deine Eltern dürfen liebend gerne mitmachen!

Herzlich willkommen! Wie schön, dass Du Dir einen Augenblick der Entspannung gönnen möchtest. Diese Übung kannst Du im Sitzen oder Liegen ausführen. Wähle dazu eine friedliche Umgebung und nimm eine bequeme Körperhaltung an.

Spüre in Deinen Körper hinein und lasse Deine Muskeln vollständig entspannen. Wenn Du magst, kannst Du Deine Augen schließen und Dich ganz auf Dich selbst besinnen.

5 Sekunden warten

Jetzt mache Deine rechte Hand zur Faust und drücke kräftig, als wolltest Du eine Zitrone auspressen. Halte die Spannung.

5 Sekunden warten

Und nun lasse die Hand wieder locker werden. Die Zitrone entgleitet Deiner Hand. Hand und Finger sind entspannt.

10 Sekunden warten

Jetzt dasselbe mit der linken Hand: Mache eine Faust und drücke die nächste Zitrone kraftvoll aus, ohne Dir dabei weh zu tun. Achte auf die Spannung. Sie geht bis zum Ellenbogen hoch.

5 Sekunden warten

Und nun entspanne die Hand wieder. Lasse sie vollkommen locker werden. Genieße die Entspannung.

10 Sekunden warten

Progressive Muskelentspannung



P.s.: Deine Eltern dürfen liebend gerne mitmachen!

Jetzt balle beide Hände zu Fäusten, drücke in Gedanken zwei Orangenhälften aus. Achte auf die Anspannung in den Händen und Unterarmen. Der übrige Körper bleibt locker, die Atmung geht ganz ruhig und gleichmäßig.

5 Sekunden warten

Entspanne die Hände wieder. Die Orangenhälften kullern weg. Lasse die Muskeln Deiner Hände locker werden. Deine Hände sind schwer und warm.

10 Sekunden warten

Achte nun auf Dein Gesicht: Stell Dir vor, eine Fliege sitzt auf Deiner Nase. Runzle Nase und Stirn, um sie zu verscheuchen. Der Körper bleibt locker und entspannt.

5 Sekunden warten

Jetzt entspanne Dein Gesicht. Die Falten auf Deiner Nase lösen sich. Deine Stirn ist wieder glatt. Das ist sehr angenehm.

10 Sekunden warten

Drücke Deine Augenbrauen ganz weit nach oben, lasse die Augen dabei geschlossen. Mache Deine Stirn ganz kraus. Versuche Deinen Haaransatz zu erreichen und halte diese Spannung.

5 Sekunden warten

Lasse jetzt locker und spüre, wie Deine Stirn wieder glatt wird. Achte auf Deine entspannte Kopfhaut.

10 Sekunden warten

Progressive Muskelentspannung



P.s.: Deine Eltern dürfen liebend gerne mitmachen!

Nun beiße die Zähne fest zusammen, so, dass kein Haar mehr dazwischen passt, aber nur so, wie es Dir angenehm ist. Achte auf diese Spannung.

5 Sekunden warten

Lasse die Zähne wieder locker werden. Entspanne Deinen Kiefer. Deine Lippen öffnen sich ein wenig. Du fühlst Dich gut.

10 Sekunden warten

Nun achte auf Deinen Hals und die Muskeln im Nacken: Beuge Deinen Kopf nach rechts. Als würde ihn ein Gewicht herunterziehen. Halte diese Spannung.

5 Sekunden warten

Richte Deinen Kopf wieder auf und lasse den Nacken locker. Beuge nun den Kopf nach links. Wieder zieht ihn ein unsichtbares Gewicht hinunter. Bringe ihn wieder in eine aufrechte Haltung.

10 Sekunden warten

Hebe nun die Schultern nach oben und halte sie angespannt. Rolle sie im Kreis nach vorne herum und achte auf die Spannung. Genieße die Bewegung.

5 Sekunden warten

Rolle jetzt deine Schultern nach hinten. Nimm dabei die Spannung in den Schultern und in Deinem oberen Rücken wahr.

5 Sekunden warten

Progressive Muskelentspannung



P.s.: Deine Eltern dürfen liebend gerne mitmachen!

Bringe Deine Schultern wieder in eine normale Lage. Lasse die Entspannung sich in Deinen Schultern und im Rücken ausbreiten.

Der Nacken ist entspannt, der Kiefer, das Gesicht. Du hast ein angenehmes Gefühl der Entspannung. Es breitet sich weiter und weiter aus. Du fühlst Dich wohl.

5 Sekunden warten

Konzentriere Dich nun auf Deinen Bauch: Ziehe Deine Bauchmuskeln fest zusammen. Der Bauch wird ganz hart, alles prallt von ihm ab. Ein anderes Kind könnte sogar darauf stehen. Achte auf die Spannung.

5 Sekunden warten

Lass Deine Bauchmuskeln wieder locker werden und spüre den Unterschied.

10 Sekunden warten

Nun ziehe Deinen Bauch weit herein, so, dass ein Fußball in die Kuhle passt. Achte auf die Spannung.

5 Sekunden warten

Entspanne Deinen Bauch wieder. Er geht zurück in eine bequeme Lage. Ein angenehmes Wohlbefinden kommt in Dir auf. Genieße die Entspannung.

10 Sekunden warten

Ziehe nochmals Deinen Bauch fest ein und beachte die Spannung.

5 Sekunden warten

Progressive Muskelentspannung



P.s.: Deine Eltern dürfen liebend gerne mitmachen!

Nun drücke ihn kraftvoll heraus. Lasse ihn kugelrund werden und atme normal weiter. Achte auf die Spannung im Bauch.

5 Sekunden warten

Jetzt ziehe ihn nochmals fest ein und mache dem Fußball wieder einen Korb.

5 Sekunden warten

Nun löse die Spannung im Bauch. Bauch und Brustkorb entspannen sich mehr und mehr. Du entspannst tiefer und tiefer. Alle Verkrampfungen im Körper lösen sich auf. Dein Körper wird immer schwerer.

10 Sekunden warten

Spanne nun die Muskeln in Po und Beinen an. Drücke die Fersen fest auf den Boden und strecke die Zehen in Richtung Nasenspitze.

5 Sekunden warten

Löse jetzt wieder die Spannung. Achte auf den Unterschied zur Anspannung. Nimm die Ruhe wahr, die in Dir aufkommt. Du bist ganz entspannt und es geht Dir gut.

10 Sekunden warten

Spanne für einen Moment Deinen ganzen Körper an. Beine und Po, Bauch und Brust, Schultern und Hals, Kiefer und Stirn. Achte auf die starke Anspannung und halte sie noch ein wenig fest.

5 Sekunden warten

Progressive Muskelentspannung



P.s.: Deine Eltern dürfen liebend gerne mitmachen!

Und nun lass alles wieder locker werden. Entspanne Deinen ganzen Körper: Füße, Waden, Schenkel, Po. Die Entspannung strömt immer weiter: Durch Magen und Bauch, über den Rücken, die Schultern, in Arme und Fingerspitzen. Der Hals ist entspannt, das Gesicht und der Körper werden immer schwerer und wärmer. Du bist ganz ruhig und entspannt. Du fühlst Dich wohligh müde und genießt dieses Gefühl.

20 Sekunden warten

Komme jetzt langsam aus der Entspannung heraus, mit Deinem Tempo. Strecke und räkle Dich – gähne und öffne die Augen.



Achtsamkeit für zu Hause



P.s.: Deine Eltern dürfen liebend gerne mitmachen!

Wo war es?

Ein Spiel von wunderschöner Magie, das deine Sinne schärft und deine Konzentration vertieft. Lausche den sanften Berührungen, die deine Haut erwecken und erhasche ihre Botschaft. Ein Elternteil oder eine Freund/in wird dich behutsam berühren, während du dich entspannst. Schließe deine Augen und lausche dem Flüstern deiner Sinne. Kannst du die Berührung spüren und die Stelle benennen, an der sie dich berührt haben? Dieses Spiel wird dir helfen, deine Wahrnehmung zu schärfen und deine Magie zu entfalten.

Anleitung:

- Augen schließen
- eine Stelle am Körper (Arme/Schultern/Hand/Fuß) wird mit dem Finger sanft angetippt
- Mit geschlossenen Augen sollst du die berührte Stelle am Körper zeigen
- Wiederholt es an weiteren Stellen
- Spüre einmal in dich hinein, wie du dich fühlst und ob du entspannt und ruhig aus der Übung rausgehst

Übungsprotokoll

WIE WIRKT DIE ENTSPANNUNG BEI DIR?



Info

Bitte beurteile am besten sofort nach jeder Übung, wie die Entspannung bei dir gewirkt hat. Drücke die Wirkung auf verschiedene Körperbereiche mithilfe von Zahlen von -3 bis +3 aus. Die Zahlen bedeuten folgendes:

+ 1 = ETWAS ANGENEHM
+ 2 = GUTE WIRKUNG
+ 3 = SEHR GUTE WIRKUNG

- 1 = ETWAS UNANGENEHM
- 2 = ZIEMLICH UNANGENEHM
- 3 = SEHR UNANGENEHM

0 = KEINE WIRKUNG

Datum / Uhrzeit	Arme	Nacken / Schultern	Gesicht	Rücken	Bauch	Beine

P.s.: Deine Eltern dürfen liebend gerne mitmachen!

Übungsprotokoll

WIE WIRKT DIE ENTSPANNUNG BEI DIR?



Datum / Uhrzeit	Arme	Nacken / Schultern	Gesicht	Rücken	Bauch	Beine

P.s.: Deine Eltern dürfen liebend gerne mitmachen!

Übungsprotokoll

WIE WIRKT DIE ENTSPANNUNG BEI DIR?



Datum / Uhrzeit	Arme	Nacken / Schultern	Gesicht	Rücken	Bauch	Beine

P.s.: Deine Eltern dürfen liebend gerne mitmachen!

Übungsprotokoll

HIER IST PLATZ FÜR MEINE GEFÜHLE



Wie habe ich mich sonst bei den Übungen gefühlt, ist mir was besonderes aufgefallen?

P.s.: Deine Eltern dürfen liebend gerne mitmachen!

Übungsprotokoll

HIER IST PLATZ FÜR MEINE GEFÜHLE



Wie habe ich mich sonst bei den Übungen gefühlt, ist mir was besonderes aufgefallen?

Five empty rectangular boxes for writing answers, stacked vertically.

P.s.: Deine Eltern dürfen liebend gerne mitmachen!

Übungsprotokoll

HIER IST PLATZ FÜR MEINE GEFÜHLE



Wie habe ich mich sonst bei den Übungen gefühlt, ist mir was besonderes aufgefallen?

P.s.: Deine Eltern dürfen liebend gerne mitmachen!

Meine Ziele und Wünsche

HIER IST PLATZ FÜR MEINE WÜNSCHE & ZIELE,
AN DENEN ICH IN ZUKUNFT ARBEITEN
MÖCHTE



Wünsche:

Ziele:

Dieses Buch gehört:

Das bin Ich

Halli Hallöchen, ich bin Carolin Isabell und freue mich riesig, dich hier bei unserem Kurs & Selbstlernkurs zu begrüßen!

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie das Leben manchmal dazu neigt, uns auf eine Achterbahnfahrt der Gefühle mitzunehmen und uns ordentlich aus der Bahn wirft.

Doch ich glaube, dass jeder von uns das Potenzial hat, das Leben mit mehr Leichtigkeit und Freude zu meistern. Deshalb arbeite ich mit meinen Klienten daran, den Stress abzubauen, Ängste und Panik zu überwinden, das Selbstvertrauen zu stärken und alte Gewohnheiten zu durchbrechen.

Ich liebe meinen Job und stecke mein ganzes Herz und meine ganze Leidenschaft hinein.

Wenn Dir oder Deinem Kind etwas schwereres auf dem Herzen liegt, können wir uns in einem unverbindlichen Erstgespräch kennenlernen und gemeinsam durchstarten!

