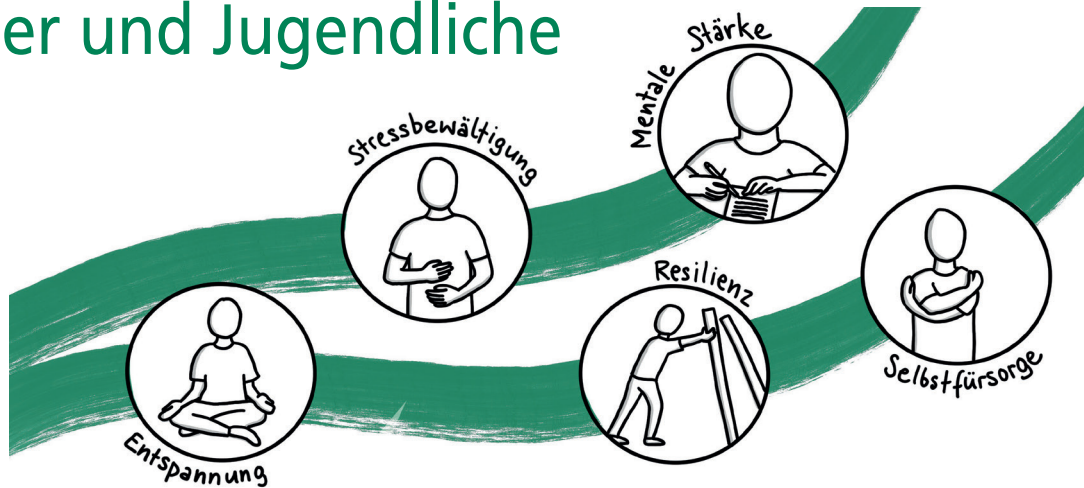




Entspannung und Balance – Einfache Übungen & Techniken für ältere Kinder und Jugendliche



Inhalt

Entspannung & Balance	3
Wissenswertes – Good to know	6
Grundideen & Tipps für die Entspannungspraxis mit Jugendlichen	9
Atemübungen – Den Atem nutzen, um zur Ruhe zu kommen	15
Wahrnehmungsübungen – Den Augenblick bewusst erleben	20
Bewegungsübungen – Den Körper spüren und Spannungen lösen	28
Resilienzübungen – Innere Stärke aufbauen und Herausforderungen meistern	35
Nachspüren – Wahrnehmen – Nachdenken	40
Reflektieren – Nachdenken	42
Impressum	44

Entspannung & Balance



„Innere Ruhe und Stärke sind Kräfte, die jeder in sich trägt. Sie zu pflegen, ist der erste Schritt zu einem gelassenen und selbstbewussten Leben.“
(Kerstin Meiler)

Die Entwicklungsphase, in der sich Kinder im Alter ab ca. zwölf Jahren befinden, ist eine Zeitspanne der Veränderungen und Umbrüche, sowie erhöhter schulischer und sozialer Anforderungen. Ihren Alltag erlebt diese Altersgruppe oftmals als Stress. Um mit diesem umzugehen, entwickeln die Heranwachsenden zunehmend eigene Wege. Doch oft fehlen ihnen die nötigen Techniken, um wirklich zur Ruhe zu kommen.



Gelassen und stark im Alltag – die Kraft der kleinen Rituale

Die **Übungen und Techniken** in dieser Broschüre sollen ältere Kinder und Jugendliche beim Entspannen unterstützen und ihnen die Möglichkeit bieten, **innere Ruhe** zu finden und **Resilienz** (Widerstandskraft) zu entwickeln, um auch herausfordernden Situationen **im Alltag gelassener** zu begegnen.

Die ausgewählten Atem-, Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Resilienzübungen lassen sich leicht und unkompliziert als kurze **Entspannungs- und Achtsamkeitsrituale** in den Tagesablauf einbauen. Sie schaffen ein gesundes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe und helfen den Heranwachsenden, sich besser auf ihre Aufgaben zu konzentrieren und ihre Stärken bewusst wahrzunehmen.





Anregung zur Selbstfürsorge

Bei regelmäßiger Praxis können sich die Übungen zu wertvollen persönlichen Ressourcen entwickeln, die die Schülerinnen und Schüler jederzeit einsetzen können. Sie fördern nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern sind auch **Werkzeuge für die Selbstfürsorge**.



Hinweis:

Die beschriebenen Übungen stellen eine Auswahl dar. In der Fachliteratur finden Sie dazu noch weitere. Das Bildmaterial finden Sie zum Download unter:

<https://www.ganztag.isb.bayern.de/unsere-veroeffentlichungen/>



Begleitend zur Broschüre gibt es Workshops und Online-Veranstaltungen. Informationen dazu finden Sie unter:

<https://www.ganztag.isb.bayern.de/unsere-weiterbildungsangebote/>



Wissenswertes – Good to know

Auch ältere Kinder und Jugendliche haben das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung. Im Gegensatz zu jüngeren Kindern, die durch spielerische Übungen und kurze Ruhephasen entspannen, regenerieren ältere Kinder anders.



Wie entspannen ältere Kinder und Jugendliche?

- Um diese Altersgruppe zu erreichen und sie beim Finden ihrer inneren Ruhe zu unterstützen, braucht es Methoden, die
- das Gefühl der Selbstkontrolle und Selbstbestimmung ermöglichen,
 - sie jederzeit anwenden können,
 - schnell, ohne Vorkenntnisse und Hilfsmittel durchführbar sind.

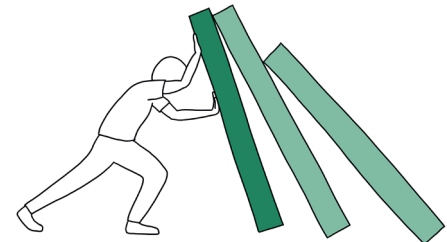
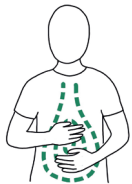




Welche Übungen eignen sich für diese Altersgruppe?

Geeignete Übungen und Techniken sind

- **Atemübungen** zur Beruhigung des autonomen Nervensystems,
- **Wahrnehmungsübungen** zum Schärfen der Achtsamkeit und der Körperwahrnehmung,
- **Bewegungsübungen** zum Abbau körperlicher Spannungen durch Aktivieren der Muskulatur,
- **Resilienzübungen** für den besseren Umgang mit Herausforderungen, zur Stärkung des Selbstbewusstseins und Förderung der mentalen Stärke sowie einer positiven Einstellung.





Welche Wirkung haben Entspannungsphasen im Schulalltag?

Regelmäßige Entspannungsphasen während des Schultags

- **fördern** die Konzentrationsfähigkeit,
- **stärken** die emotionale Stabilität,
- **helfen** mit schulischen und sozialen Herausforderungen gelassener umzugehen,
- **führen** zu mehr Entspannung und Ausgeglichenheit.



Wann bieten sich Entspannungsphasen an?

Entspannungsübungen lassen sich flexibel in den Tagesablauf integrieren:

- **nach aktiven Pausen oder Sporteinheiten**, um die Energie gezielt zu bündeln und die körperliche Aktivierung sinnvoll zu nutzen,
- **vor Lerneinheiten oder Prüfungen**, um die Nerven und Emotionen zu beruhigen und die Konzentration zu steigern,
- **nach intensiven Lernphasen**, um Spannungen in der Muskulatur zu lösen.

Grundideen & Tipps für die Entspannungspraxis mit Jugendlichen

Nachfolgend erhalten Sie Anregungen, wie Entspannungsübungen erfolgreich in den Schulalltag eingebunden werden können.



Ruhige Atmosphäre und angenehme Raumentgebung

Um zur bzw. in die Ruhe zu kommen, braucht es eine ruhige Atmosphäre. Eine angenehme Raumentgebung schafft den passenden Rahmen dafür.

Achten Sie auf

- frische und wohltemperierte Raumluft,
- gedämpftes Licht (eventuell eine elektrische Kerze),
- ggf. leise Musik im Hintergrund.



Regelmäßige Routinen

Entspannungspausen, die zu **festen Zeiten** in den Tagesablauf z. B. als **Entspannungs- und Achtsamkeitsrituale** integriert werden, schaffen ein gesundes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe. Sie

- **lockern** den Schultag **auf** und helfen bei der Strukturierung bzw. Rhythmisierung,
- **stärken** das Wohlbefinden,
- **unterstützen** die Schülerinnen und Schüler, sich besser auf ihre Aufgaben zu konzentrieren und ihre Stärken bewusst wahrzunehmen,
- **helfen** die Übungen zu verinnerlichen, ihre Wirkung zu erleben und auch außerhalb der Schule auf ihre innere Stärke zurückzugreifen.



Freiwilligkeit betonen und Freiräume für Selbstbestimmung

Für Heranwachsende ist es von besonderer Relevanz, **selbst entscheiden** und **mitbestimmen** zu können.

- Stellen Sie die **Übungen als Möglichkeit** vor, sich zu entspannen und nicht als Pflichtaufgabe.
- **Kleine Freiräume**, wie z. B. das Üben mit geschlossenen bzw. offenen Augen oder das bewusste Ein- und Ausatmen im eigenen Rhythmus, **ermöglichen Selbstbestimmung** und **steigern die Akzeptanz** für die Übungen. Bieten Sie den Schülerinnen und Schülern an, selbst zu entscheiden, in welcher Form sie/er mitmachen möchten.
- Eine **notwendige Basis** sind **klare Regeln**, an die sich jede/jeder hält und deren Einhaltung ggf. eingefordert wird.



Erklärung und Motivation vor jeder neuen Übung

Viele Schülerinnen und Schüler sind offener, wenn sie den Nutzen der Übung verstehen. Das Wissen um die Wirkung fördert das Engagement der Heranwachsenden und schafft eine persönliche Verbindung zur Übung.

- Erklären Sie, warum die jeweilige Übung hilfreich ist und welche positiven Effekte sie hat.
- Ein Satz wie *„Diese Übung kann dir helfen, nach einem langen Tag deine Muskeln besser zu entspannen“* kann eine positive Motivation sein.



Kleine Einheiten zum Einstieg

Um Berührungängste abzubauen, ist es hilfreich, mit kurzen und einfachen Übungen zu beginnen.

- Einfache Atemübungen oder kurze Bewegungsübungen eignen sich gut als Einstieg.
- Nach und nach können Sie längere Übungen einbauen.



Varianten und Kürzungen

Entspannungsübungen im Schulalltag sind wirkungsvoll, unabhängig von Länge und Dauer. Sie entfalten bereits in kleiner Dosierung ihre positive Wirkung und lassen sich daher sehr gut in Übergangszeiten anwenden. Die Übungen können

- zeitlich verkürzt (z. B. weniger Wiederholungen oder eine statt drei Minuten)
- in Varianten durchgeführt werden.



Papageien-Prinzip (vormachen – nachmachen)

Dieses Prinzip gilt vor allem beim Einstieg in die Entspannungspraxis. Die Übung wird zunächst vorgemacht bzw. erklärt. Erst danach steigen die Schülerinnen und Schüler aktiv ein und machen die Übung nach während Sie anleiten.

- Dies gibt die notwendige Sicherheit.
- Störungen und Unruhe können vermieden werden.
- Folgender Satz zu Beginn ist denkbar: *„Ich erkläre dir zuerst die Übung, bevor wir sie zusammen machen.“*



Ruhige Stimme und Sprechpausen

Ihre Stimme und gezielte Sprechpausen während der Übung unterstützen die positiven Effekte der Übung.

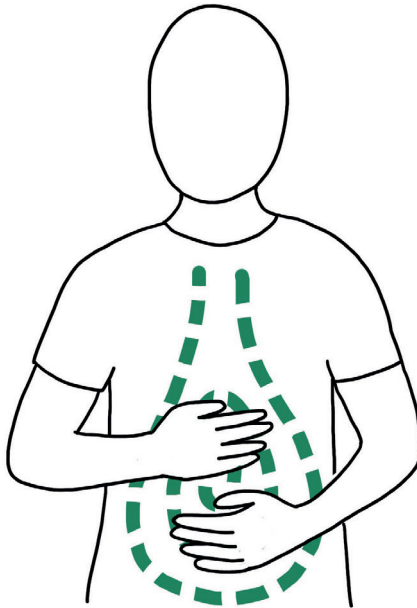
- Sprechen Sie langsam, ruhig und mit abgesenkter Stimme.
- Sprechpausen schaffen Gelegenheit, ins bewusste Wahrnehmen und Spüren zu kommen. Dies fördert das Körperbewusstsein der Jugendlichen.

Auf den folgenden Seiten werden Ihnen nun Übungen vorgestellt, die sich leicht und unkompliziert in den Schulalltag integrieren lassen. Die **ausgewählten Strategien und Methoden**,

- **unterstützen** die Schülerinnen und Schüler beim Entspannen und bei der Stressbewältigung,
- **fördern** ihre mentale Stärke und Resilienz (Widerstandskraft),
- **liefern** Werkzeuge zur Selbstfürsorge.



Atemübungen – Den Atem nutzen, um zur Ruhe zu kommen



Atemübungen – Den Atem nutzen, um zur Ruhe zu kommen

Durch das bewusste Atmen lernen die Schülerinnen und Schüler, ihre Gedanken und Gefühle zu ordnen und in stressigen Momenten Ruhe zu bewahren.



Atemübungen

- sind eine **einfache**, aber sehr wirkungsvolle Methoden, um Körper und Geist zu beruhigen, sich schnell zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen,
- können **ohne Vorbereitung und Hilfsmittel** eingesetzt und sofort durchgeführt werden,
- sind **flexibel** und lassen sich an den Tagesablauf anpassen,
- lassen sich auch in kürzeren Varianten durchführen, wie z. B. die Wiederholungszahl verkürzen,
- lassen sich gut an die individuellen Bedürfnisse älterer Kinder anpassen. Die Übenden können beispielsweise entscheiden, mit geöffneten oder geschlossenen Augen die Übung zu machen, oder sich auf den eigenen Atemrhythmus zu konzentrieren.



① 4-7-8-Atmung



Ziel: Beruhigung und Stressabbau in kurzer Zeit

Dauer: 3 Minuten

Anleitung:

1. Setze dich bequem hin, deine Fußsohlen stehen fest auf dem Boden, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.
2. Schließe die Augen und atme tief ein und aus. (kurze Sprechpause)
3. Atme durch die Nase ein und zähle dabei innerlich bis 4.
4. Halte den Atem an und zähle bis 7.
5. Atme dann langsam und vollständig durch den Mund aus und zähle dabei bis 8.
6. Wiederhole die Übung 3 bis 4 Mal.

Tipp für die Praxis:

Diese Übung eignet sich besonders gut zu Beginn von Hausaufgabenzeiten oder Lerneinheiten, da sie schnell zur Ruhe bringt und die Konzentration fördert.



② Bauchatmung



Ziel: innere Ruhe finden und das Nervensystem beruhigen

Dauer: 3 Minuten

Anleitung:

1. Setze dich aufrecht hin und leg die Hände auf deinen Bauch.
2. Schließe die Augen und atme tief durch die Nase ein und aus.
3. Lass den Atem in deinen Bauch strömen und beobachte, wie sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt und sich beim Ausatmen wieder senkt. (ca. 3 Atemzüge Sprechpause)
4. Atme in einem ruhigen Rhythmus und zähle beim Einatmen in deinem Kopf bis 5 und beim Ausatmen ebenfalls bis 5.
5. Wiederhole das für 6 bis 8 Atemzüge.

Tipp für die Praxis:

Die Bauchatmung kann als kurzer „Ruhemoment“ nach aktiven Pausen oder vor einer neuen Lernphase dienen. Da sie ohne große Anleitung durchführbar ist, lässt sie sich auch gut für kurze Entspannungsphasen zwischendurch einsetzen.



③ Ruhe-und-Klarheit-Atmung



Ziel: Achtsamkeit stärken und innere Ruhe sowie Klarheit finden

Dauer: 2 Minuten

Anleitung:

1. Setze dich bequem hin, die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln.
2. Schließe die Augen und atme tief ein und aus. (kurze Sprechpause)
3. Denke beim Einatmen leise das Wort „Ruhe“ und beim Ausatmen das Wort „Klarheit“: einatmen „Ruhe“ – ausatmen „Klarheit“.
4. Wiederhole dies für 10 Atemzüge, achte dabei auf langsames, gleichmäßiges Ein- und Ausatmen.
5. Öffne danach die Augen und nimm den ruhigen Zustand wahr.

Tipp für die Praxis:

Diese Übung eignet sich besonders gut als kurze „Abschlussübung“ am Ende des Tages. Sie hilft den Tag zu verarbeiten und mit einem klaren Kopf nach Hause zu gehen.



Wahrnehmungsübungen – Den Augenblick bewusst erleben



Wahrnehmungsübungen – Den Augenblick bewusst erleben

Wahrnehmungsübungen helfen die **Aufmerksamkeit bewusst** auf den gegenwärtigen Moment, die Sinne und den Körper zu lenken.



- Die Übungen eignen sich hervorragend, um Übergänge zwischen aktiven und ruhigeren Phasen zu gestalten.
- Sie sind **leise**, benötigen **keine Hilfsmittel** und können in **wenigen Minuten** durchgeführt werden.
- Einige Übungen lassen sich leicht in kürzere Varianten umwandeln, z. B. durch die Fokussierung auf ein bis zwei Sinne.
- Wahrnehmungsübungen, wie z. B. das „Stille hören“ (vgl. S. 27), lassen sich gut in der Gruppe durchführen und helfen den Schülerinnen und Schülern, sich gemeinsam auf eine ruhigere Phase einzustimmen. Dies fördert nicht nur die individuelle Achtsamkeit, sondern stärkt auch die Gemeinschaft.



① 5-4-3-2-1-Technik



Ziel: im Moment ankommen und die Gedanken klären

Dauer: 3 Minuten

Anleitung:

1. Setze dich bequem hin und schließe die Augen.
2. Öffne jetzt die Augen und schau dich im Raum um. Zähle in Gedanken 5 Dinge auf, die du sehen kannst. (genügend Pause zum Umschauen)
3. Hör nun auf die Geräusche innerhalb und außerhalb des Raums. Zähle in Gedanken 4 Dinge auf, die du hörst. (genügend Pause zum Hören)
4. Fühl in deinen Körper hinein und zähle in Gedanken 3 Dinge auf, die du spürst, z. B. die Kleidung auf der Haut oder den Boden unter den Füßen. (genügend Pause zum Spüren)
5. Rieche und zähle in Gedanken 2 Gerüche auf, die du wahrnimmst, oder stell dir Gerüche vor. (genügend Pause zum Riechen)
6. Nenne 1 Sache, die du schmeckst oder ruf dir einen Geschmack ins Gedächtnis. (genügend Pause)



Tipp für die Praxis:

Diese Übung eignet sich besonders gut nach einer bewegungsreichen Phase oder als Vorbereitung auf eine konzentrierte Lernzeit. Sie hilft, das Bewusstsein auf die Umgebung zu richten und die Gedanken zu beruhigen.



② Body Scan für Anfänger



Ziel: den Körper bewusst wahrnehmen und Anspannung loslassen

Dauer: 4 Minuten

Anleitung:

Setze dich bequem hin, stelle beide Füße auf den Boden, lege die Hände locker auf die Oberschenkel und schließe die Augen.

1. **Beine:** Nimm deine Beine wahr. Sind sie warm oder kalt, angespannt oder locker? Lass sie mit jedem Atemzug noch mehr los.
2. **Bauch:** Spüre deinen Bauch. Wie fühlt er sich an? Hebt und senkt er sich ruhig beim Atmen? Lass ihn weich und entspannt werden.
3. **Schultern:** Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Schultern. Sind sie hochgezogen oder locker? Lass sie sanft nach unten sinken.
4. **Gesicht:** Spüre deine Stirn, deine Augen und den Kiefer. Ist dort Anspannung? Lass bewusst los und entspanne dein Gesicht.



5. **Arme und Hände:** Nimm deine Arme und Hände wahr. Sind sie leicht oder schwer?
Öffne deine Finger sanft und löse die Spannung.

Abschluss: Atme tief ein und aus, öffne langsam die Augen und spüre nach.

Tipp für die Praxis:

Der Body Scan eignet sich gut als Übergang nach Pausen oder vor Hausaufgaben. Er kann auch auf einzelne Körperbereiche wie Beine oder Rücken konzentriert und dadurch zeitlich verkürzt werden.



③ Stille hören



Ziel: den Geist beruhigen und die Aufmerksamkeit lenken

Dauer: 2 bis 3 Minuten

Anleitung:

1. Setze dich bequem hin und schließe die Augen.
2. Beginne damit, alle Geräusche um dich herum und außerhalb des Raumes (z. B. Verkehr, Vogelgezwitscher) wahrzunehmen. (genügend Pause)
3. Richte dann deine Aufmerksamkeit auf Geräusche, die im Raum zu hören sind (z. B. Atemgeräusche, Stühlerücken). (genügend Pause)
4. Konzentriere dich schließlich nur noch auf deine eigenen Geräusche – deinen Atem oder das Herzklopfen. (genügend Pause)
5. Öffne langsam die Augen und spüre, wie sich dein Körper anfühlt.

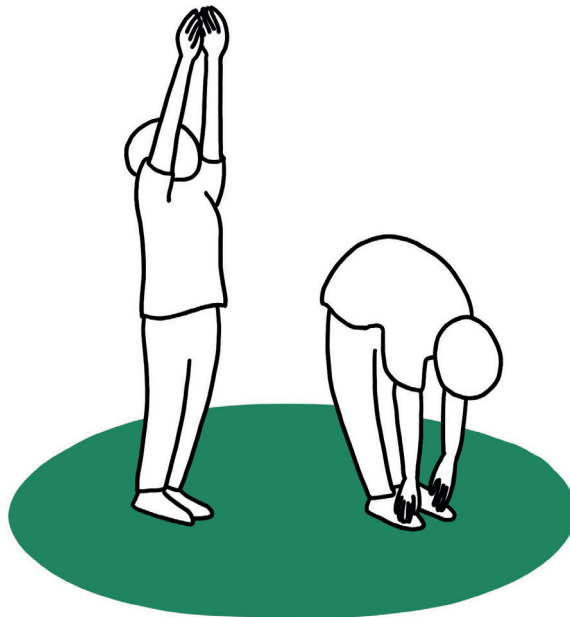


Tipp für die Praxis:

Diese Übung lässt sich ideal in eine ruhige Phase nach intensiven Aktivitäten einbauen. Das Hören der Geräusche hilft, die äußeren Einflüsse bewusst wahrzunehmen und sich dann auf das Innere zu konzentrieren.



Bewegungsübungen – Den Körper spüren und Spannungen lösen



Bewegungsübungen – Den Körper spüren und Spannungen lösen

Bewegungsübungen sind ideal, um nach langen Sitzphasen oder Momenten hoher Anspannung die **Muskulatur zu lockern** und den **Körper zu aktivieren**.



- Sie helfen, **Verspannungen abzubauen** und das eigene Körperbewusstsein zu stärken.
- Das **Wohlbefinden** wird gefördert und **neue Energie** entfaltet, sodass die Jugendlichen konzentrierter und ausgeglichener weiterarbeiten können.
- Sie können **ohne Hilfsmittel**, allein oder als kurze Gruppenübung durchgeführt werden.
- Mit ihrer Hilfe lassen sich die Übergänge zwischen aktivem und ruhigem Arbeiten gestalten.
- Sie können zeitlich verkürzt oder mit weniger Wiederholungen durchgeführt werden, wie z. B. eine Minute Schulterkreisen oder eine kurze Dehnübung, um wieder Energie zu sammeln.



① Schulterkreisen



Ziel: Muskelverspannungen lösen und die Schulterpartie lockern

Dauer: 2 Minuten

Anleitung:

1. Steh oder sitze aufrecht und lass die Arme locker an den Seiten hängen.
2. Beginne die Schultern langsam nach hinten zu kreisen. Mach dabei große, weiche Kreise.
3. Nach etwa 10 Kreisen wechselst du die Richtung und kreist die Schultern nach vorne.
4. Atme dabei tief ein und aus und spüre, wie sich die Schultern lockern.

Tipp für die Praxis:

Diese Übung ist ideal nach längeren Sitzphasen und kann jederzeit zwischendurch angewendet werden, um die Muskulatur zu entspannen und frische Energie zu tanken.



② Der Baum



Ziel: innere Stabilität finden und Balance stärken

Dauer: 2 bis 3 Minuten

Anleitung:

1. Stell dich aufrecht hin und spüre zunächst, wie du mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehst.
2. Verlagere dein Gewicht langsam auf das rechte Bein.
3. Heb den linken Fuß und platziere ihn am rechten Knöchel oder, wenn möglich, am Oberschenkel – das Knie zeigt nach außen.
4. Bring die Hände in Gebetshaltung vor die Brust oder strecke sie langsam über den Kopf.
5. Halte die Position für etwa 30 Sekunden und wechsle dann das Bein.



Hinweis: Stehhaltungen wie der „Baum“ erfordern Balance. Wenn Sie die Baum-Haltung in Ihrer Gruppe zum ersten Mal durchführen, finden Sie hier eine detaillierte Anleitung (vgl. QR-Code).



Tipp für die Praxis:

Der „Baum“ hilft, die Balance und Stabilität zu fördern und eignet sich gut, um eine ruhige Konzentrationsphase zu beginnen oder nach einer Pause wieder in den Schulalltag zu finden.



③ Sonnengruß light



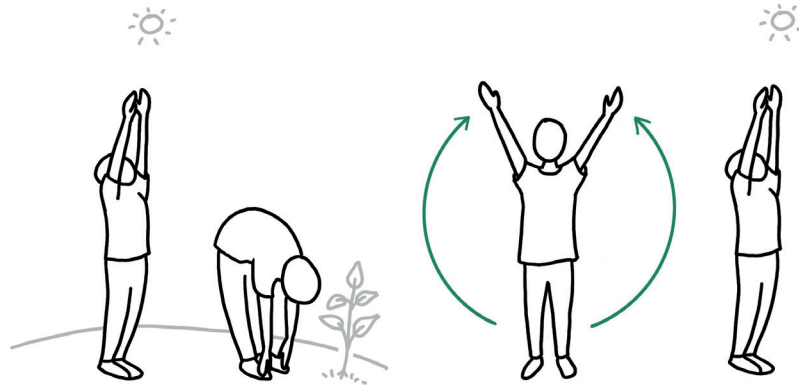
Ziel: Bewegung und Entspannung verbinden, den Kreislauf anregen

Dauer: 5 Minuten

Anleitung:

1. Stell dich aufrecht hinter deinen Stuhl.
2. Strecke die Arme über den Kopf und atme tief ein.
3. Beug dich langsam nach vorne und lass die Arme nach unten sinken – wenn möglich, berühren die Fingerspitzen den Boden oder die Beine.
4. Komm langsam wieder nach oben, streck die Arme in den Himmel und atme aus.
5. Wiederhole diese Bewegungen 3 Mal in einem ruhigen Rhythmus.



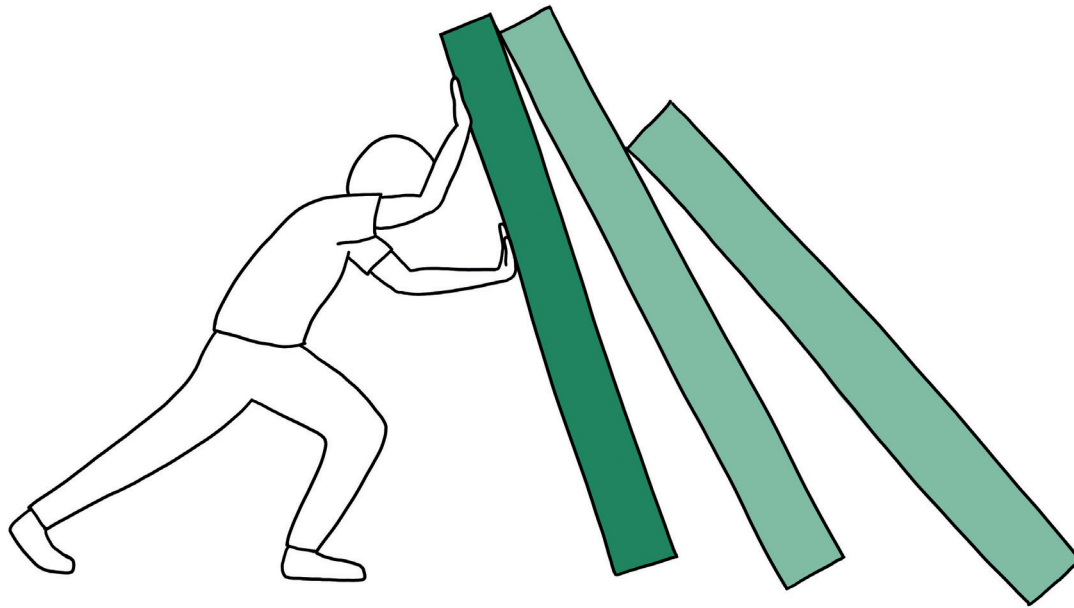


Tipp für die Praxis:

Diese Übung eignet sich besonders nach einer sitzenden Lernphase oder am Ende eines langen Tages. Sie regt die Durchblutung an und bringt gleichzeitig Körper und Geist zur Ruhe.



Resilienzübungen – Innere Stärke aufbauen und Herausforderungen meistern



Resilienzübungen – Innere Stärke aufbauen und Herausforderungen meistern

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Herausforderungen, Stress und Rückschlägen umzugehen, sich anzupassen und gestärkt daraus hervorzugehen. Resilienzübungen fördern diese **innere Widerstandskraft** und **stärken das Selbstvertrauen** der Jugendlichen.



- Sie **helfen** die eigenen Stärken bewusst wahrzunehmen, sich in stressigen Momenten selbst zu motivieren und **eigene Ressourcen zur Stressbewältigung** zu entwickeln.
- Sie lassen sich gut nach anstrengenden Lernphasen oder am Ende des Tages einsetzen, um den Übenden zu zeigen, wie sie ihre innere Stärke nutzen können.
- Durch die gezielte Förderung positiver Selbstgespräche können Resilienzübungen dabei helfen, Selbstzweifel zu reduzieren.
- Nicht alle Schülerinnen und Schüler sind sofort offen dafür, über ihre Stärken oder positiven Erlebnisse zu sprechen. Erlauben Sie es ihnen, die Übungen in ihrem eigenen Tempo und bei Bedarf auch still für sich selbst durchzuführen.



① Stärken-Schatzkiste



Ziel: Selbstbewusstsein und positive Selbstwahrnehmung fördern

Dauer: 5 Minuten

Anleitung:

1. Verteilen Sie kleine Zettel und Stifte an die Schülerinnen und Schüler.
2. Sie schreiben, jeder/jede für sich, auf 2 bis 3 Zettel Dinge auf, die sie gut können oder auf die sie stolz sind. Es können auch Situationen sein, in denen sie sich mutig oder stark gefühlt haben.
3. Die Zettel werden in eine „Schatzkiste“ (das kann auch ein Umschlag sein) gelegt.
4. Die Schülerinnen und Schüler können die Schatzkiste behalten und bei Bedarf durchsehen, wenn sie sich an ihre Stärken erinnern möchten.

Tipp für die Praxis:

Diese Übung eignet sich besonders gut am Ende des Tages oder der Woche, um den Fokus auf die positiven Erlebnisse zu lenken und das Selbstbewusstsein zu stärken.



② Gedankenanker setzen



Ziel: Optimismus und positive Denkweise fördern

Dauer: 3 Minuten

Anleitung:

1. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler an eine Situation denken, in der sie stolz auf sich waren oder etwas gut gemeistert haben.
2. Bitten Sie sie, dieses Gefühl in Gedanken festzuhalten und sich vorzustellen, wie sie dieses Gefühl als „Anker“ nutzen können.
3. Erklären Sie, dass sie diesen Gedankenanker in stressigen Momenten wieder abrufen können, um sich zu beruhigen und sich an ihre Stärke zu erinnern.

Tipp für die Praxis:

Diese Übung eignet sich gut vor Prüfungen oder neuen Herausforderungen. Sie hilft auf positive Erlebnisse zurückzugreifen und sich dadurch selbst zu stärken.



③ Dankbarkeitsminute



Ziel: Resilienz und eine positive Grundeinstellung fördern

Dauer: 1 bis 2 Minuten

Anleitung:

1. Die Jugendlichen setzen sich ruhig hin und schließen, wenn sie möchten, die Augen.
2. Jede/jeder überlegt sich 2 bis 3 Dinge, für die sie/er an diesem Tag dankbar ist – das können große oder kleine Dinge sein, wie ein schönes Gespräch oder ein Erfolgserlebnis.
3. Lassen Sie die Jugendlichen ihre Gedanken still für sich durchgehen. Wenn gewünscht, können sie auch in kleinen Gruppen ihre positiven Erlebnisse teilen.

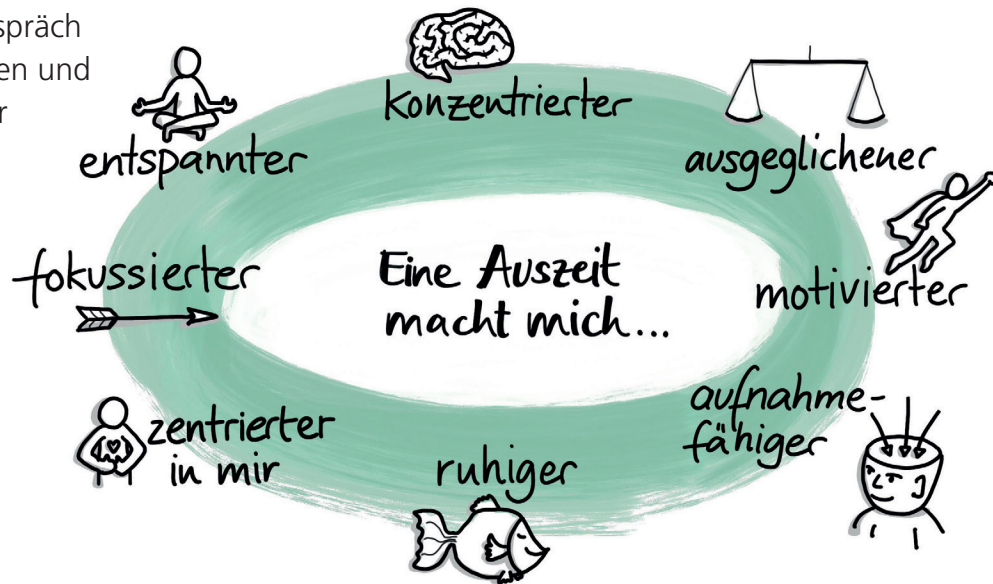
Tipp für die Praxis:

Diese Übung eignet sich besonders gut als Wochenabschluss oder nach einem intensiven Tag, um die Stimmung auf eine positive Note zu lenken und Resilienz aufzubauen.





Nachspüren – Wahrnehmen – Nachdenken

Vorlage für das Gespräch
mit den Schülerinnen und
Schülern nach einer
Übung



Nachspüren – Wahrnehmen – Nachdenken

Die Aussprache zu Erlebnissen, Gefühlen, Wahrnehmungen nach einer Übung ist ein wichtiger Teil, der eine Entspannungsphase abschließt bzw. abrundet. Sie stellt einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der Körperwahrnehmung dar und wirkt darüber hinaus unterstützend beim Aufbau sprachlicher und sozio-emotionaler Kompetenzen und fördert die Kreativität.

- Planen Sie daher ausreichend Zeit dafür ein.
- Sie können ganz allgemein nach dem aktuellen Befinden fragen und die Schülerinnen und Schüler in Form von Gesten antworten lassen, wie z. B.  
- Das freie Malen, z. B. im Anschluss an eine Übung, ist eine andere Möglichkeit sich zu äußern.
- Für eine detaillierte Aussprache zur Wirkungsweise von Entspannungsübungen allgemein oder zur individuellen Wirkung der ausgewählten Übung liefert Ihnen die Vorlage auf Seite 40 wertvolle Inspirationen.
- Wenn die Schülerinnen und Schülern die Aussprache anhand der Bilder gewöhnt sind, kann auf diese Unterstützung verzichtet werden und die Übenden können sich frei äußern.

Tipp: Klären Sie die veranschaulichten Begriffe (vgl. S. 40) und deren Bedeutung vorab mit Ihrer Gruppe.

Reflektieren – Nachdenken

Reflexionsvorlage für Pädagoginnen & Pädagogen

Zielsetzung

*Was will ich mit der
Entspannungsphase erreichen?*

Übung

*Mit welcher Übung kann ich
das Ziel erreichen?*

Zeitpunkt

*Wann biete ich die
Entspannungsübung an?*

Gelingensfaktoren

*Was lief gut? Was hat sich bewährt?
Was brauche ich noch, damit die
Übung ihre Wirkung erzielt?*



Herausforderungen

*Welche Herausforderungen gab es
während der Übung?
Warum sind diese aufgetreten?*

Tipp: Notieren Sie sich Ihre Antworten als Gedankenstützen neben die ausgewählte Übung ggf. auf ein Klebezettelchen.



Staatsinstitut für Schulqualität
und Bildungsforschung München

Impressum

Erscheinungsjahr 2025

Herausgeber:

Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

Kontakt:

Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

Grundsatzabteilung

Schellingstr. 155

80797 München

E-Mail: abt.ga@isb.bayern.de

Redaktion:

Kerstin Meiler

Sabine Silberhorn

Unter Mitwirkung von:

Julia Haberer

Cornelia Oswald

Stefan Rochelmeyer

Marion Weinthaler

Grafiken:

Anja von Klitzing, www.dialogstifter.de

Gestaltung/Layout:

PrePress-Salumae.com, Kaisheim

Korrektorat:

Carolin Wolf