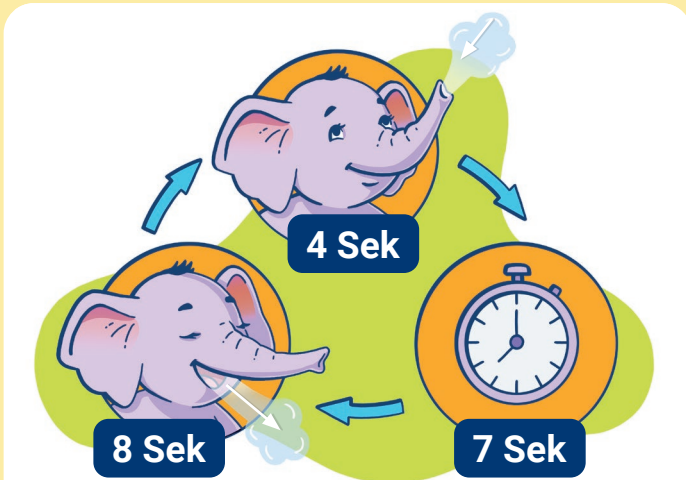




# Vier Resilienz-Übungen für innere Ruhe in stressigen Zeiten



## 4-7-8 Atemübung

Atme zuerst vier Sekunden lang durch die Nase ein. Halte dann, wenn möglich, für sieben Sekunden die Luft an. Atme anschließend für acht Sekunden langsam wieder aus.



## Ruhe beginnt in mir

Berühre mit dem Daumen nacheinander deine Finger. Wiederhole bei jedem Finger ein Wort im Kopf: Ruhe (Zeigefinger) – beginnt (Mittelfinger) – in (Ringfinger) – mir (kleiner Finger).



## Seestern-Atmung

Fächere deine Hand wie einen Seestern auf und fahre mit dem Zeigefinger der anderen Hand die Finger entlang. Nach oben atmest du ein, nach unten atmest du aus.



## Ballon-Atmung

Stell dir einen Ballon in deinem Bauch vor, den du aufpusten willst. Beim Einatmen wird er größer, beim Ausatmen kleiner. Lege die Hände auf den Bauch, um die Größe des Ballons zu spüren.

Alle vier Übungen können mit Kindern umgesetzt werden, die oberen sind nur etwas anspruchsvoller und weniger spielerisch. Der Fokus liegt darauf, dass die Kinder ihren Atem bewusst wahrnehmen. Wer die Luft nicht so lange anhalten oder einatmen kann, macht es einfach kürzer.

**Mitmachen darf jeder – müssen muss niemand.**