

Aufmerksamkeitsübung „Edelstein“.

Das Kind sitzt locker und entspannt, schließt die Augen und bekommt einen vorher nicht gesehenen Halbedelstein in die Hand gelegt.

Es bietet sich ein Halbedelstein an, der die Konzentration fördert (z.B. Bergkristall).

Bei leiser Entspannungsmusik soll das Kind mit geschlossenen Augen den Stein erfühlen und wahrnehmen und dabei seine Gefühle und Gedanken beschreiben.

Diesen Halbedelstein kann das Kind dann später zum Zurückholen der Gedanken verwenden, auch in der Schule und zu Hause.



erarbeitet von Martina Gau



Übung zur Aufmerksamkeit:

Das Kind sitzt bequem oder liegt auf dem Boden und schließt die Augen.
Im Hintergrund läuft leise eine Entspannungsmusik die zum Thema Meeresrauschen passt.

Das Kind bekommt vom Trainer vorsichtig eine Muschel in die Hand gelegt.

Der Trainer führt das Kind mit sanfter Stimme auf Fantasiereise:

Stell dir in deinen Gedanken einen warmen Sommertag am Meer vor, Möwen fliegen über dem Wasser und weit am Horizont erkennst du ein kleines Fischerboot.

Du liegst auf deiner Luftmatratze im Wasser und bei jeder Welle die an Land schwappt, versuchst du auf deiner Luftmatratze zu bleiben und nicht herunter zu fallen.

Wenn du dich oben halten kannst bedeutet das du bist aufmerksam und schaffst eine gute Leistung. Fällst du aber herunter, dann bist du unaufmerksam und hast Leistung verloren.

Aber du kannst ja jederzeit wieder auf die Luftmatratze zurück, wenn es auch Mühe kostet Gegen die Wellen anzukämpfen. Je aufmerksamer du bist, desto einfacher wird es für dich sein.

Mit einer Portion eigenen Willen schaffst du es, deine Gedanken wieder auf gute Leistung und gutes Wissen zu programmieren. Genauso wie du mit Willenskraft die Energie entwickelst, wieder auf deine Luftmatratze zu klettern, um bei der nächsten Welle wieder oben zu bleiben. Gehe aber mit deiner Luftmatratze nur so weit ins Meer, wie du noch Boden unter den Füßen spürst, um nicht unterzugehen.

Die Muschel in deiner Hand soll dir im Alltag helfen, deine Gedanken wieder nach oben zu holen, wenn sie ins Wasser gefallen sind. Du kannst sie als Unterstützung in deiner Nähe behalten.



erarbeitet von Martina Gau