

**Ablauf****Schritt 1**

Hände vor den Körper nehmen. Daumen und Zeigefinger beider Hände zusammenführen, dann mit dem Daumen bis zum kleinen Finger durchwandern. Danach, vom kleinen Finger ausgehend, wieder zurückwandern.

→ 5x wiederholen

**Schritt 2**

Bei einer Hand mit dem Daumen starten und bei der anderen Hand mit dem kleinen Finger – jeweils in die Gegenrichtung wandern.

→ 5x wiederholen

**Ablauf**

Schülerinnen und Schüler stehen am Platz. Tief Einatmen. Beim Ausatmen auf Zehenspitzen stellen (Bitte nur so weit hochgehen lassen, dass es nicht zu wacklig wird, besonders bei den ersten Durchführungen der Übung.), beim Einatmen wieder runtergehen, Füße aber nicht ganz absetzen.

→ 10x wiederholen

**Steigerungsstufe**

(bitte erst durchführen, wenn die Schülerinnen und Schüler bei der Ausgangsübung einen sicheren Eindruck machen): Übung mit geschlossenen Augen durchführen.

**Ablauf**

- Zimmer abdunkeln, leise Entspannungsmusik abspielen.
- Fantasiegeschichte vorlesen bzw. eine CD o.Ä. dafür nutzen.
- Anschließend kurzer Austausch über die Gedanken und Gefühle der Reise.
- Nach der Durchführung empfiehlt es sich, die Schülerinnen und Schüler sich richtig strecken zu lassen.

**Hinweis**

Es sollte das Alter und auch die Bereitschaft der Schülerinnen und Schüler beachtet werden. Will jemand nicht mitmachen, dann keinesfalls zwingen, sondern lediglich ruhig auf dem Platz sitzen lassen.

**Ablauf**

Schülerinnen und Schüler stehen mit Abstand zueinander. Lehrkraft gibt Anweisungen (z.B.: Hebt den linken Arm!) und führt Übungen mit aus.

Im weiteren Verlauf der Übung verwendet sie teilweise bewusst ein anderes Körperteil.

Die Aufgabe der Schülerinnen und Schüler besteht darin, die Übung aufgrund der Ansage richtig auszuführen und sich nicht von dem Gezeigten ablenken zu lassen.

**Ablauf**

Stühle und Tische zur Seite räumen. Schülerinnen und Schüler stellen sich in kleinen Gruppen hintereinander auf, die Hände auf den Schultern. Die Augen werden geschlossen.

Die Lehrkraft sagt an: Geht zwei Schritte nach vorn, drei nach rechts, drehen, vier nach links ...

Schülerinnen und Schüler führen die Anweisungen aus (Lehrkraft achtet darauf, dass keine Zusammenstöße entstehen).

Nach einer gewissen Zeit oder nach jeder Ansage die/den Erste/n der Gruppe wechseln lassen.

Eignet sich auch sehr gut für den Schulhof.

**Ablauf**

Vor Beginn der Stunde wird eine Duftmischung mit ätherischen Ölen im Raum versprüht. Besonders zu empfehlen ist dabei eine Mischung aus Zitrone und Rosmarin.

Schülerinnen und Schüler sitzen am Platz, schließen die Augen und atmen 5x tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus (einatmen bis vier zählen, ausatmen bis acht).

Gern kann man die Vorstellung entwickeln lassen, dass alles Negative dabei ausgeatmet wird.

Eignet sich besonders gut vor Arbeiten und Prüfungen.