



Körperscan

Art der Übung: Ruhig | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche

🕒 **Ziel der Übung:** Bewusstsein für jeden Teil des Körpers entwickeln, um besser zu verstehen, was sie fühlen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine: Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Körperscan“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ **Sagen Sie:**

Heute werden wir damit beginnen, ein Bewusstsein für unseren Körper und was in jedem Teil unseres Körpers passiert, zu entwickeln.

➔ **Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, wie sich ihr Körper anfühlt.**

3. In Position begeben – sitzend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Körperscan

[bis zu 5 Min.]

➔ **Wenn Sie diese Aktivität erstmals mit den Schülerinnen und Schülern durchführen, befassen Sie sich nur mit einem Teil des Körpers. Wenn die Schülerinnen und Schüler besser mit der Aktivität vertraut sind, fügen Sie mehr Details und weitere Körperbereiche hinzu.**

➔ **Sagen Sie:**

Konzentriert euch auf eure Füße und Beine. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in eure Füße und Beine atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem eure Füße und Beine verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf euren Bauch und den unteren Rücken. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in euren Bauch und unteren Rücken atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem euren Bauch und euren unteren Rücken verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf euren oberen Rücken, die Brust und die Schultern. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in euren oberen Rücken, die Brust und die Schultern atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem euren oberen Rücken, die Brust und die Schultern verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf eure Arme und Hände. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in eure Arme und Hände atmet. Atmet aus und stellt



euch vor, wie der Atem eure Arme und Hände verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf euren Hals und den Kopf. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in euren Hals und Kopf atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem euren Hals und Kopf verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf euer Gesicht und den Kiefer. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in euer Gesicht und den Kiefer atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem euer Gesicht und den Kiefer verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

Konzentriert euch jetzt auf den gesamten Körper. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Stellt euch vor, wie euer Atem durch den gesamten Körper von euren Zehen bis zum Kopf fließt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.

- ➔ **Machen Sie eine Pause, damit die Schülerinnen und Schüler sich wieder auf den Raum konzentrieren können.**

6. Abschluss:

[2 Min.]

- ➔ **Sagen Sie:**

Konzentriert euch jetzt wieder auf den Raum. Spürt, wie sich euer Körper anfühlt. Wackelt mit den Fingern und Zehen. Macht kleine Kreisbewegungen mit euren Handgelenken. Streckt die Arme nach oben und schüttelt sie aus. Wenn ihr die Augen geschlossen habt, öffnet sie jetzt langsam.

- ➔ **Fragen Sie:**

Wie hat es sich angefühlt, sich auf jeden Teil eures Körpers zu konzentrieren? Füße und Beine? Bauch und unterer Rücken? Oberer Rücken, Brust und Schultern? Arme und Hände? Hals und Kopf? Kiefer und Gesicht? Gesamter Körper?

Hat es sich anders angefühlt, als zu Beginn der Aktivität? Wie?

Wie werdet ihr dies im Alltag nutzen?

- ➔ **Sagen Sie:**

Ein Körperscan kann euch helfen, euch bewusst zu werden, wie sich euer Körper fühlt, und unnötige Spannung zu lösen. Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder gestresst fühlt, selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und euch auf euch selbst konzentriert, indem ihr stillsteht oder euch bewegt, kann euch das helfen, euch ruhiger und glücklicher zu fühlen.

- ➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.**

