



Superkraft Riechen

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

🎯 **Ziel der Übung:** Bewusstsein für die Umgebung entwickeln und den Geruchssinn nutzen, um sie besser zu verstehen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine:

Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Superkraft Riechen“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ **Sagen Sie:**

Heute stellen wir uns vor, wir seien Superheldinnen und Superhelden. Wir alle haben Superkräfte. Eure heutige Superkraft wird euer Geruchssinn sein.

3. In Position begeben – sitzend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Superkraft Riechen

[bis zu 5 Min.]

➔ **Sagen Sie:**

Jede Superheldin und jeder Superheld hat eine Superkraft. Eure heutige Superkraft wird der Geruchssinn sein. Wir werden unsere Geruchssinn-Superkraft jetzt aktivieren.

Schließt eure Augen und nutzt eure gesamte Energie, um euch auf euren Geruchssinn zu konzentrieren.

Atmet ein und achtet darauf, was ihr riecht. Wenn ihr euch ganz darauf konzentriert, könnt ihr vielleicht etwas riechen, das euch vorher nicht aufgefallen ist. Erreicht weiter eure Umgebung, indem ihr eure Geruchssinn-Superkraft aktiviert.

➔ **Machen Sie hier eine Pause und lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einige Augenblicke lang riechen.**

6. Abschluss

[1 Min.]

➔ **Sagen Sie:**

Öffnet eure Augen und konzentriert euch jetzt wieder auf den Raum.

➔ **Fragen Sie:**

Was habt ihr bemerkt, als ihr eure Geruchssinn-Superkraft eingesetzt habt?

Wie hat es sich angefühlt?

Wie könnt ihr eure Geruchssinn-Superkraft im realen Leben nutzen?

➔ **Sagen Sie:**

Bedenkt, dass wenn ihr eure Superkräfte trainiert, ihr diese Kräfte verbessern könnt und euch jederzeit und an jedem Ort entspannen und besser konzentrieren könnt.

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

