



Unsere Energieampel

Wo stehst du gerade?



Traurig, müde
krank, keine
Energie
langsame
Bewegungen



"Ich kann nicht mehr!"
Ich fühle mich komplett leer,
schwerer Atem,
Ich verhalte mich wie in Rot!

**Ich brauche Essen, Trinken,
Ruhe oder Umarmung.**



wütend, Angst,
schreien,
schimpfen, hauen,
treten, beißen &
Überreizt, auf
den Tisch hauen..



"Ich muss hier raus!" Denken ist
ausgeschaltet, Atmung ganz flach,
neß, Kopfschmerzen, hoher Puls,
Druck in Brust, Nackenschmerzen

**Ich brauche Bewegung
oder eine Pause.**



Hibbelig,
überfordert,
frustriert,
angespannt
& gestresst



hochgezogene Schultern, Kiefer ist
angespannt, nervöse Hände,
Atmung wird flacher, Herz schlägt
schneller

Ich brauche eine kurze Pause.



Glücklich,
entspannt, ruhig
& ausgeglichen.
hohe
Lernbereitschaft



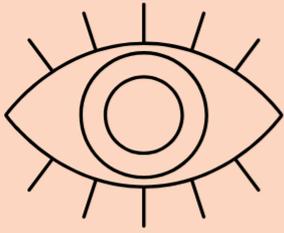
Tiefe, ruhige Atmung, Schultern
sind locker, aufgeschlossen



Raus aus dem Gefühl. Rein ins Jetzt!

Benenne.....

5



**Dinge, die ich
sehen kann.**

4



**Dinge, die ich
anfassen kann.**

3



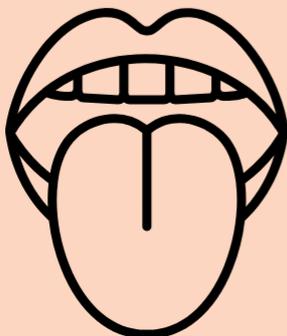
**Dinge, die ich
hören kann.**

2



**Dinge, die ich
riechen kann.**

1



**Dinge, die ich
schmecken kann.**

Blumen-Kerzen-Atemung

Du bist im gelben oder roten Bereich und brauchst mehr Ruhe

Anleitung:

Halte eine imaginäre Blume  in einer Hand und eine Geburtstagskerze  in der anderen.

Atme durch die Nase ein, rieche an der Blume.

Atme durch den Mund aus, puste die Kerze aus.

Wiederhole 5–10 Mal.

Wann hilfreich: Bei Überforderung oder zur Konzentration.

Tipp: Mache dein Kind mit einer neuen Atemtechnik spielerisch vertraut, wenn es sich im grünen Bereich befindet, in welcher die Lernbereitschaft und Aufnahmefähigkeit am Höchsten ist.

Löwen-Atem

Du warst im roten Bereich und möchtest Spannungen loslassen

Anleitung:

Setze dich aufrecht hin, die Hände auf die Knie.

Atme tief durch die Nase ein.

Öffne den Mund weit, strecke die Zunge raus und mache ein lautes „Raaaah“ – wie ein Löwe .

Wiederhole 3–5 Mal.

Wann hilfreich: Nach einem aufregenden Moment oder wenn du frustriert bist.

Schmetterlings-Aimung

Du möchtest dich ruhig und sicher fühlen.

Anleitung:

Breite deine Arme aus wie Schmetterlingsflügel .

Hebe sie beim Einatmen nach oben, senke sie beim Ausatmen nach unten.

Wiederhole 5–6 Mal.

Wann hilfreich: Zum Übergang von einer aktiven zu einer ruhigeren Phase.

Regenbogen-Atem

Du bist in Rot und möchtest einen anderen Gedanken um nach Grün zu kommen.

Anleitung:

Stelle dir einen Regenbogen  vor.
Atme tief ein und stelle dir beim Ausatmen die erste Farbe des Regenbogens vor.
Wiederhole für jede Farbe.



Wann hilfreich: Bei Stress oder als ruhiges Abendritual.

Bienen-Atem

Du brauchst Ruhe und möchtest wieder von Rot weiter nach Grün.

Anleitung:

Atme tief durch die Nase ein.

Summe beim Ausatmen wie eine Biene: „Mmmhhh“ .

Spüre die Vibration im Körper.

Wiederhole 5–6 Mal.

Wann hilfreich: Zum Entspannen oder Fokussieren.



Lippenbremse

Tief durch die Nase einatmen.

Lippen locker schließen, als würdest du eine Kerze ausblasen wollen.

Langsam und kontrolliert durch die Lippen ausatmen, doppelt so lange wie beim Einatmen.(4-7-8)

Wiederholen, bis du ruhiger wirst.





Streiche dein Gesicht aus

Streiche sanft mit deinen Händen über dein Gesicht
– von der Stirn zu den Wangen
und weiter zum Kinn.





Lippenbremse

Beruhigt dich, schenkt dir Sicherheit und Energie

Überkreuze deine Hände auf der Brust und klopfe sanft abwechselnd auf deine Schultern (rechts, links).

Atme dabei tief ein und wieder aus.

Spüre, dass du ruhiger wirst. Spüre, dass du dich halten kannst. Spüre, dass du sicher bist.

Wiederhole dies für 1–2 Minuten, bis du dich entspannter und klarer fühlst.





Erde dich

Hole dich zurück ins Hier und Jetzt.

Barfußkontakt:

Stelle dich barfuß auf den Boden, spüre die Erde oder den Untergrund unter deinen Füßen.

Drücke sanft mit den Zehen gegen den Boden, als ob deine Füße und Zehen Wurzeln wären.

Spüre, wie die Erde dich hält und du sicher und stabil bist.



Für die
Großen

Ich brauche eine Pause...



Mit einem
lieben
Menschen
telefonieren



Bewegung



Lieblingsmusik
hören



Einen
schönen
Duft riechen

Atemübung



Dankbarkeit:
schönen Moment
visualisieren



Summen
Tönen



Meditation/
Mit Kraftort verbinden



Körper ausklopfen (EFT)



Kaffee/
Tee



Sei gut zu
dir selbst



YEAH-
Pose



Soulfood



weniger Reize



bewusst erden



Schmetterlings
umarmung

Für die
Kleinen

Ich brauche eine Pause...

Lieblingsmusik
hören/ singen



5,4,3,2,1 Übung



Abkühlen



Atemübung



Rennen/
Springen



Yeah-
Pose



Schaukeln



Eine Geschichte
lesen/ hören



Kneten/etwas drücken



Essen/Trinken



weniger Reize



Ruhepause



Malen

