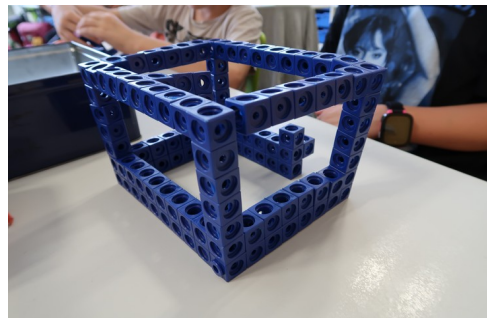
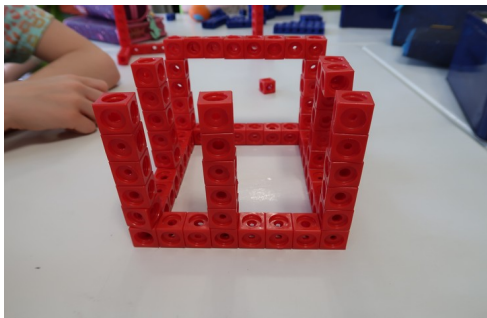


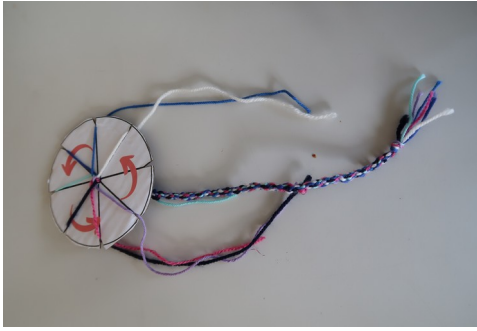
## Entspannungsphasen im Unterricht

Im Rahmen der Projektwoche haben Schüler\*innen verschiedene Methoden ausprobiert, sich im Unterricht zu entspannen. Am letzten Projekttag hat jedes Kind aufgeschrieben, welche Methoden es entspannt haben. 18 Schüler\*innen waren an dem Tag anwesend. Die Entspannungsmethoden sind im Folgenden aufgeführt. Die Aufzählung beginnt mit den beliebtesten. In Klammern ist angegeben, wie viele Kinder die Methode entspannend fanden.

1. Rückenmassagen (alle Kinder)  
z. B. „Die Tigermassage“ (aus Holterdorf, I./Proßowsky, P.: Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag. Verlag an der Ruhr 2010)
2. Erfrischung - für heiße Tage (17 Kinder)  
z. B. Bespritzen mit einem Zerstäuber: Kinder suchen sich eine Körperstelle aus, an der sie mit ein wenig Wasser bespritzt werden.
3. Hörspiele (17 Kinder)  
z. B. Das Sams – Eine Woche voller Samstage – von Samstag bis Dienstag
4. Musik hören (17 Kinder)  
z. B. Silence 2 (Sony Music Entertainment 1991)
5. Affirmationskarten lesen und ausmalen (16 Kinder)  
(aus „28 Ausmalkarten mit Affirmationen“. [www.zaubereinmaleins-shop.de](http://www.zaubereinmaleins-shop.de))
6. Bauen (16 Kinder)  
z. B. ein Haus aus Steckwürfeln bauen



7. Entspannungsspiele (16 Kinder)  
z. B. Flüssigkeitssanduhren betrachten
8. Gesichtsmassagen (16 Kinder)  
z. B. aus Holterdorf, I./Proßowsky, P.: Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag. (Verlag an der Ruhr 2010)
9. Handarbeit (16 Kinder)  
z. B. Armbänder knüpfen  
(<https://heilig-geist-stade.de/wp-content/uploads/2021/03/Freundschaftsarmbaender-mit-pappscheibe-knuepfen.pdf>)



10. Vorlesen oder eine Geschichte erzählen (16 Kinder)  
z. B. Zoran Drvenkar: JanBenMax. Bloomsbury K&J Taschenbuch 2010

11. Wut- und Entspannungsbälle herstellen (16 Kinder)  
([http://www.ggs-weisweiler.de/wp-content/uploads/2020/03/Anti-Stress-Ball\\_Anleitung.pdf](http://www.ggs-weisweiler.de/wp-content/uploads/2020/03/Anti-Stress-Ball_Anleitung.pdf))



12. Basteln (15 Kinder)  
z. B. Segelschiff falten

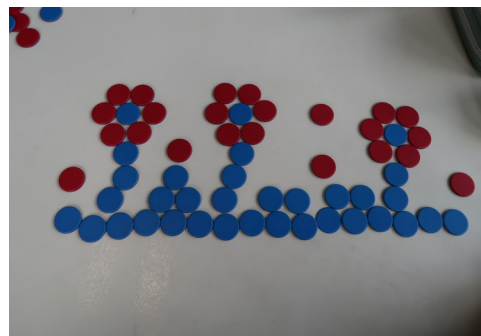


13. Mandalas ausmalen (15 Kinder)  
(<https://www.kinder-malvorlagen.com/zum-ausmalen/vorlagen-muster-formen-mandalas.php>)

14. Spiele (15 Kinder)  
z. B. „Kopf oder Zahl“, „Finde die versteckten Zettel!“

15. Morgenritual zur Körperwahrnehmung (14 Kinder)  
z. B. „Am Morgen steh ich fröhlich auf“ (aus Holterdorf, I./Proßowsky, P.: Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag. Verlag an der Ruhr 2010)

16. Fantasiereisen (13 Kinder)  
Anne Scheller: 33 Entspannungsgeschichten und passende Ausmalbilder . Auer-Verlag 2021
17. Stilleübungen (13 Kinder)  
z. B. „In welcher Reihenfolge fallen die Gegenstände in die Klangschale?“
18. Yogaübungen (13 Kinder)  
z.B. „Adler“, „Baum“, „Biene“, „Blume“, „Holzfäller“ (aus Holterdorf. I./Proßowsky, P.: Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag. Verlag an der Ruhr 2010)
19. Puzzeln nach Vorlage (12 Kinder)  
z. B. JiXeLZ. Schmidt Spiele
20. Legearbeiten (11 Kinder)  
z. B. eine Blumenwiese mit Wendeplättchen legen



21. Heftchen „Entspannung für zwischendurch“ (10 Kinder)  
(aus Doodleteacher: Entspannung / SOS bei Stress – Flipbook. Eduki)
22. Verse zur Förderung des Selbstbewusstseins (10 Kinder)  
z. B. Mutspruch – Hab einfach keine Angst (aus Holterdorf. I./Proßowsky, P.: Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag. Verlag an der Ruhr 2010)
23. Atemübungen (9 Kinder)  
z. B. Sonnendusche (aus „50 tolle Entspannungsideen für Kinder“. Box mit Karten. Moses-Verlag)