

HERZ-ÜBUNGEN

Mit diesen kleinen Übungen, die ganz einfach während des Unterrichts einsetzbar sind, widmen wir uns dem eigenen Körper mit freundlicher Aufmerksamkeit. Weil unsere Gedanken direkt in Verbindung mit unserem Herzen und dem gesamten Körper stehen, können wir mit diesen Übungen auch unsere Gefühle besser wahrnehmen und beeinflussen.

Ein offenes Herz ♥ hat weniger Angst.

Ein entspanntes Herz kann freier schlagen und uns somit gut mit Lebensenergie versorgen.

Ein weiter Brustkorb lässt die Atmung freier fließen und öffnet uns Raum für Entfaltung und Freude.

Wenn du zum ersten Mal die Herzübung machst, dauert sie vielleicht ein wenig länger. Das Schöne ist, danach kannst du sie ganz leicht zwischendurch einbauen und dir etwas Gutes tun, ohne dass es viel Zeit braucht.

♥ öffnen

Übung zur Stärkung und Aktivierung

DAUER: 5 Minuten

ORT: Klassenraum am Platz

♥ spüren

Gemeinsames Pulsessen
zur Stärkung des Körperbewusstseins

DAUER: 5 Minuten

ORT: Klassenraum mit ein wenig Platz für Kniebeugen.
In der Übung braucht es eine Person, die die Zeit misst.
Zwei Mal 15 Sekunden und ein Mal 120 Sekunden.

♥ lieben

Übung zur Förderung der
Selbst-Empathie und Achtsamkeit

DAUER: 5 Minuten

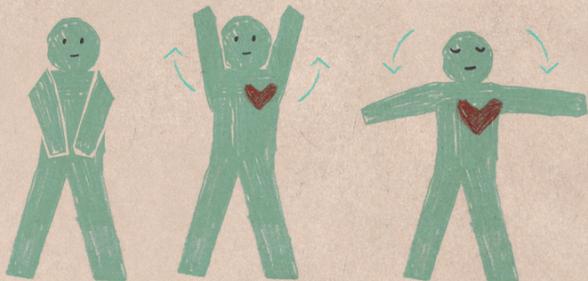
ORT: Klassenzimmer am Platz

Diese Übung hilft uns um ...

... den Brustbereich und das Herz zu öffnen und mit Energie zu füllen – sie aktiviert und stärkt uns.

... uns für die anstehenden Tätigkeiten zu öffnen – z.B. vor Schularbeiten, Übungen oder Gesprächen.

... den Gefühlen in uns Raum zu geben und diese bewusst wahrnehmen zu können.

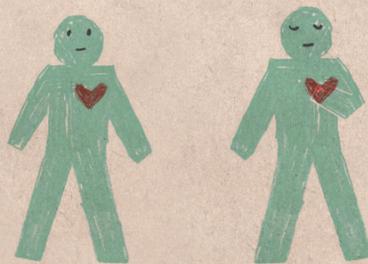


1. Du streckst die Arme vor deinem Körper nach unten durch. Die Handflächen zeigen zum Boden und deine Daumen berühren sich.
2. Ziehe die Arme gestreckt langsam vor deinem Körper weiter nach oben, bis sie links und rechts von deinem Kopf sind. Mach dich ganz lang, als wolltest du die Decke berühren und streck die Ellbogen dabei ganz durch. Atme dabei tief ein.
3. Bewege deine Arme immer gestreckt langsam in einem Kreis maximal weit hinten und maximal weit außen nach unten. Die Handflächen zeigen nach vorne. Atme dabei tief aus.
4. **VORSICHT:** Dein Rumpf bleibt immer stabil. Das Gesäß zusammen pressen und den Bauch anspannen! Mache die Übung noch zwei weitere Male von vorne durch.

... uns zu fokussieren und uns bewusst mit unserem Körper in Verbindung zu treten.

... unseren Körper zu aktivieren – zum Beispiel zwischen Unterrichtsstunden oder vor einem Test.

... unseren Körper besser kennenzulernen – wie schlägt unser Herz in verschiedenen Situationen? Welche Gefühle beeinflussen den Herzschlag?



1. Du stellst dich gerade hin, mit beiden Füßen fest am Boden.
2. Du legst deine Hand auf dein Herz und spürst deinen Herzschlag.
3. Zähle für 15 Sekunden deinen Herzschlag.
4. Multipliziere die Zahl mit vier. Dann weißt du, wie oft dein Herz in einer Minute schlägt. Schreibe die Zahl auf einen Zettel.
5. Mache maximal schnelle Kniebeugen für 120 Sekunden.
6. Nach den Kniebeugen legst du deine Hand auf's Herz und zählst deinen Herzschlag wieder für 15 Sekunden.
7. Multipliziere die Zahl wieder mit vier und schreibe das Ergebnis auch auf den Zettel.
8. Wie ist nun der Herzschlag im Vergleich? Wie fühlt sich dein Herz an? Wie fühlt sich dein Atem an?

... zur Ruhe zu kommen und uns entspannen zu können – zum Beispiel vor schwierigen Aufgaben oder in unangenehmen Situationen.

... uns zu fokussieren und besser konzentrieren zu können – zum Beispiel vor Schularbeiten.

... gut in uns hineinspüren zu können.

Was fühle ich gerade? Was benötige ich gerade?

... in eine wertschätzende Haltung zu kommen – uns selbst und anderen gegenüber.



1. Du setzt dich bequem hin.
2. Du legst deine Hände auf's Herz, schließt die Augen und spürst deinen Herzschlag.
3. Du nimmst wahr, wie sanft oder fest dein Herz schlägt.
4. Dann atmest du tief ein und aus. Und zwar so, dass du doppelt so lange ausatmest wie einatmest.
5. Bei jeder Einatmung hebt sich dein Bauch, und bei jeder Ausatmung senkt sich dein Bauch. Das machst du zumindest 90 Sekunden lang.
6. Danach spürst du noch einmal, wie sanft oder fest dein Herz schlägt und fühlst den Unterschied zu vorhin.
7. Merkst du einen Unterschied? Teile deine Beobachtung mit der Klasse!