

AUTOGENES TRAINING FÜR KINDER

DAS FIO-TASTISCHE DRACHENLAND

SPIELERISCH ENTSPANNT

Lieber Leser, liebe Leserin,

ich freue mich sehr, dass Sie meine Fio-Entspannungsgeschichten gekauft haben.

Auf dieser Seite finden Sie nun die versprochenen Übungseinheiten des autogenen Trainings zum Ausdrucken und auch ein paar weitere Informationen.

Wenn Sie die Übungseinheiten als reine Entspannung nutzen wollen, ohne dass das Kind einschlafen soll, dann denken Sie bitte auch an die Rückführung.

Am Ende der Übungseinheiten finden Sie die entsprechende Ausleitung.

Im Buch können Sie auch einige Tipps bei Problemen und aufkommenden Fragen finden. Auch an die Übungsleiter wurde gedacht und ich hoffe, dass Ihnen dies bei Ihren Kursen behilflich ist.

Ihre Bärbel Schellenberg



AUTOGENES TRAINING FÜR KINDER

DAS FIO-TASTISCHE DRACHENLAND

SPIELERISCH ENTSPANNT

Sollten Sie diese Übungskarten unabhängig vom Buch gefunden haben, so können Sie gerne einen Blick ins Buch werfen.

„Das Fio-tastische Drachenland“ ergänzt und bereichert die Übungseinheiten der Kinder mit 20 wunderbar illustrierten Entspannungsgeschichten, die durch diese Übungen eingeleitet werden.

Scannen Sie einfach den QR-Code mit Ihrem Mobiltelefon oder klicken Sie darauf, um das Buch bei Amazon zu entdecken.

Erhältlich bei Amazon als Taschenbuch und als E-Book.

Als E-Book auch erschienen bei Tolino.





Schwereübung für beide Arme

Mach es dir auf deinem Platz gemütlich. Kuschle dich mal so richtig schön ein. Kannst du deine Unterlage unter dir spüren? Dein Kopf liegt ganz bequem auf, deine Arme ruhen locker neben deinem Körper und deine Füße sind schön warm und entspannt. Achte mal auf deinen Atem. Fühlst du, wie dein Brustkorb sich hebt und senkt? Vielleicht magst du auch deine Hand auf den Bauch legen – spürst du es?

Jetzt stell dir vor, dass dein Körper angenehm schwer ist. Manchmal fühlt man sich so richtig wohl nach einem schönen, entspannenden Bad. Dann sind deine Muskeln ganz locker und deine Glieder ganz schwer.

Lege deine Arme wieder zur Seite und spüre mal, wie schwer sie sich jetzt anfühlen. Sie sind zehnmal schwerer als sonst. Sie versinken so richtig in deiner Unterlage. Kannst du es spüren?

Magst du nun ein paar Zauberworte lernen? Jedes Mal, wenn du etwas aufgeregt bist, atmest du ruhig ein und aus, und dann sagst du leise oder in Gedanken: „Ich bin ganz ruhig.“ Vielleicht magst du es jetzt auch mal selbst sagen: „Ich bin ganz ruhig“, dann ergänzt du noch: „Meine Arme sind ganz schwer. Meine beiden Arme sind ganz schwer. Meine beiden Arme sind ganz schwer.“

Merkst du, wie schwer deine Arme sich jetzt anfühlen? Das hilft dir, ruhig zu bleiben, wenn du es selbst möchtest.

Rückführung

Jetzt wird es wieder Zeit, zurückzukehren. Atme ganz tief ein und aus. Spüre deinen Atem im ganzen Körper. Fühle, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Ganz natürlich weiteratmen und den Atem wahrnehmen. Lass es einfach fließen.

Wiederhole in Gedanken: „Ich bin ganz ruhig.“ Fühle die angenehme Schwere deiner Glieder und wie gut es dir tut.

Kehre jetzt langsam mit geschlossenen Augen aus deiner Traumwelt zurück. Fühle deine Füße, deine Arme, balle leicht deine Fäuste und gib etwas Kraft hinein.

Bewege jetzt deine Zehen, atme ganz tief ein und aus und strecke Arme und Beine. Räkle dich, wenn du magst, und öffne nun die Augen. Atme nochmals tief durch. Du bist jetzt ganz wach und entspannt.



Schwereübung für beide Beine

Mach es dir auf deinem Platz gemütlich. Kuschle dich mal so richtig schön ein. Kannst du deine Unterlage unter dir spüren? Dein Kopf liegt ganz bequem auf, deine Arme ruhen locker neben deinem Körper und deine Füße sind schön warm und entspannt. Achte mal auf deinen Atem. Fühlst du, wie dein Brustkorb sich hebt und senkt? Vielleicht magst du auch deine Hand auf den Bauch legen – spürst du es?

Jetzt stell dir vor, dass deine Beine ganz schwer sind. Sie sind zehnmal schwerer als sonst. Sie versinken so richtig in deiner Unterlage. Spüre, wie schwer sie sich anfühlen. Manchmal fühlen sich die Beine auch nach einem schönen warmen Bad so angenehm schwer an. Dann sind deine Muskeln ganz locker und deine Glieder ganz schwer.

Kannst du dich an die Zauberworte von der letzten Geschichte erinnern? Sie helfen dir dabei, ruhiger zu werden, wenn du aufgeregt bist. Diese magischen Worte können dir auch beim Einschlafen helfen.

Dazu solltest du nur ruhig ein- und ausatmen, und dann sagst du leise oder in Gedanken: „Ich bin ganz ruhig.“ Vielleicht magst du es auch jetzt sagen: „Ich bin ganz ruhig“, und nach diesen Zauberworten ergänzt du noch: „Meine Beine sind angenehm schwer. Meine beiden Arme und Beine sind ganz schwer. Meine beiden Arme und Beine sind ganz schwer.“ Merkst du, wie schwer dein Körper jetzt ist?

Rückführung

Jetzt wird es wieder Zeit, zurückzukehren. Atme ganz tief ein und aus. Spüre deinen Atem im ganzen Körper. Fühle, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Ganz natürlich weiteratmen und den Atem wahrnehmen. Lass es einfach fließen.

Wiederhole in Gedanken: „Ich bin ganz ruhig.“ Fühle die angenehme Schwere deiner Glieder und wie gut es dir tut.

Kehre jetzt langsam mit geschlossenen Augen aus deiner Traumwelt zurück. Fühle deine Füße, deine Arme, balle leicht deine Fäuste und gib etwas Kraft hinein.

Bewege jetzt deine Zehen, atme ganz tief ein und aus und strecke Arme und Beine. Räkle dich, wenn du magst, und öffne nun die Augen. Atme nochmals tief durch. Du bist jetzt ganz wach und entspannt.



Wärmeübung für Arme und Beine

Mach es dir auf deinem Platz gemütlich. Kuschle dich mal so richtig schön ein. Kannst du deine Unterlage unter dir spüren? Dein Kopf liegt ganz bequem auf, deine Arme ruhen locker neben deinem Körper und deine Füße sind schön warm und entspannt. Achte mal auf deinen Atem. Fühlst du, wie dein Brustkorb sich hebt und senkt? Vielleicht magst du auch deine Hand auf den Bauch legen – spürst du es?

Jetzt stell dir vor, dass deine Arme und Beine ganz warm sind. Du weißt doch, wie gut du dich nach einem warmen Bad fühlst. Du bist dann meistens so richtig entspannt und dein ganzer Körper fühlt sich angenehm warm an.

Kannst du dich an die Zauberworte aus den letzten Geschichten erinnern? Sie helfen dir dabei, ruhiger zu werden, wenn du aufgeregt bist. Diese magischen Worte können dir auch beim Einschlafen helfen.

Dazu solltest du nur ruhig ein- und ausatmen, und dann sagst du ganz leise oder in Gedanken: „Ich bin ganz ruhig.“ Vielleicht magst du sie auch jetzt sagen: „Ich bin ganz ruhig“, und bei diesen Zauberworten ergänzt du noch: „Meine Arme und Beine sind kuschlig warm. Meine Arme und Beine sind strömend warm. Meine Arme und Beine sind strömend warm.“

Merkst du, wie warm und schwer deine Arme und Beine jetzt sind?

Rückführung

Jetzt wird es wieder Zeit, zurückzukehren. Atme ganz tief ein und aus. Spüre deinen Atem im ganzen Körper. Fühle, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Ganz natürlich weiteratmen und den Atem wahrnehmen. Lass es einfach fließen.

Wiederhole in Gedanken: „Ich bin ganz ruhig.“ Fühle die angenehme Schwere deiner Glieder und wie gut es dir tut.

Kehe jetzt langsam mit geschlossenen Augen aus deiner Traumwelt zurück. Fühle deine Füße, deine Arme, balle leicht deine Fäuste und gib etwas Kraft hinein.

Bewege jetzt deine Zehen, atme ganz tief ein und aus und strecke Arme und Beine. Räkle dich, wenn du magst, und öffne nun die Augen. Atme nochmals tief durch. Du bist jetzt ganz wach und entspannt.



Atemübung

Mach es dir auf deinem Platz gemütlich. Kuschle dich mal so richtig schön ein. Kannst du deine Unterlage unter dir spüren? Dein Kopf liegt ganz bequem auf, deine Arme ruhen locker neben deinem Körper und deine Füße sind schön warm und entspannt. Achte mal auf deinen Atem. Fühlst du, wie dein Brustkorb sich hebt und senkt? Vielleicht magst du auch deine Hand auf den Bauch legen – spürst du es?

Dein Atem fließt ganz ruhig und gleichmäßig. Du atmest durch die Nase ein und ganz langsam durch den Mund aus. Spürst du, wie sich dein Körper bewegt? Es ist toll, sich selbst besser kennenzulernen, oder?

Denke jetzt an die Zauberworte: „Ich bin ganz ruhig.“ Heute ergänzt du sie mit: „Mein Atem fließt vollkommen ruhig, mein Atem fließt ruhig und regelmäßig, mein Atem fließt ganz ruhig und regelmäßig.“ Toll machst du das!

Merkst du, wie warm und schwer deine Arme und Beine jetzt sind? Und spürst du auch das ruhige Strömen deines Atems im Körper?

Rückführung

Jetzt wird es wieder Zeit, zurückzukehren. Atme ganz tief ein und aus. Spüre deinen Atem im ganzen Körper. Fühle, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Ganz natürlich weiteratmen und den Atem wahrnehmen. Lass es einfach fließen.

Wiederhole in Gedanken: „Ich bin ganz ruhig.“ Fühle die angenehme Schwere deiner Glieder und wie gut es dir tut.

Kehe jetzt langsam mit geschlossenen Augen aus deiner Traumwelt zurück. Fühle deine Füße, deine Arme, balle leicht deine Fäuste und gib etwas Kraft hinein.

Bewege jetzt deine Zehen, atme ganz tief ein und aus und strecke Arme und Beine. Räkle dich, wenn du magst, und öffne nun die Augen. Atme nochmals tief durch. Du bist jetzt ganz wach und entspannt.



Herzübung

Mach es dir auf deinem Platz gemütlich. Kuschle dich mal so richtig schön ein. Kannst du deine Unterlage unter dir spüren? Dein Kopf liegt ganz bequem auf, deine Arme ruhen locker neben deinem Körper und deine Füße sind schön warm und entspannt. Achte mal auf deinen Atem. Fühlst du, wie dein Brustkorb sich hebt und senkt? Vielleicht magst du auch deine Hand auf den Bauch legen – spürst du es?

Lege nun deine Hand auf dein Herz und spüre, wie es ganz regelmäßig pocht. Lass dir Zeit, die Bewegungen in deiner Brust zu spüren. Mit jedem Pochen breitet sich eine warme, angenehme Welle in deinem Körper aus.

Denke jetzt an die Zauberworte: „Ich bin ganz ruhig.“ Heute ergänzt du sie mit: „Mein Herz schlägt kraftvoll, ruhig und regelmäßig. Mein Puls ist ruhig und regelmäßig, mein Brustraum ist warm und weit.“

Fühle die weichen Wellen deines Herzschlages im ganzen Körper. Nimm den beruhigenden Rhythmus deines Pulsschlages wahr. Verweile einen kurzen Moment bei diesem Gefühl.

Jetzt fühle noch mal in deinen Körper hinein. Deine Arme und Beine sind angenehm warm und schwer. Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig und dein Brustraum ist warm und weit.

Rückführung

Jetzt wird es wieder Zeit, zurückzukehren. Atme ganz tief ein und aus. Spüre deinen Atem im ganzen Körper. Fühle, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Ganz natürlich weiteratmen und den Atem wahrnehmen. Lass es einfach fließen.

Wiederhole in Gedanken: „Ich bin ganz ruhig.“ Fühle die angenehme Schwere deiner Glieder und wie gut es dir tut.

Kehe jetzt langsam mit geschlossenen Augen aus deiner Traumwelt zurück. Fühle deine Füße, deine Arme, balle leicht deine Fäuste und gib etwas Kraft hinein.

Bewege jetzt deine Zehen, atme ganz tief ein und aus und strecke Arme und Beine. Räkle dich, wenn du magst, und öffne nun die Augen. Atme nochmals tief durch. Du bist jetzt ganz wach und entspannt.



Solarplexus-Übung

Mach es dir auf deinem Platz gemütlich. Kuschle dich mal so richtig schön ein. Kannst du deine Unterlage unter dir spüren? Dein Kopf liegt ganz bequem auf, deine Arme ruhen locker neben deinem Körper und deine Füße sind schön warm und entspannt. Achte mal auf deinen Atem. Fühlst du, wie dein Brustkorb sich hebt und senkt? Vielleicht magst du auch deine Hand auf den Bauch legen – spürst du es?

Stell dir vor, dass sich in deinem Bauch eine kleine Sonne befindet. Sie strahlt von dort aus in deinen ganzen Körper. Lege jetzt mal deine Hand auf deinen Bauch und spüre, wie warm er sich anfühlt. Jetzt lass die Sonne in deiner Vorstellung immer größer werden und mit ihr die strömende Wärme. Sie strahlt in deinem ganzen Körper, dir ist angenehm warm und du spürst eine starke Energie, die vom Bauchraum ausgeht.

Jetzt denke wieder an die Zauberworte: „Ich bin ganz ruhig.“ Heute ergänzt du in Gedanken: „Mein Bauch ist strömend warm, mein Bauch ist angenehm warm, mein Bauch ist angenehm warm.“

Nun fühle noch mal in deinen Körper hinein. Deine Arme und Beine sind angenehm warm und schwer. Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig, dein Brustraum ist warm und weit und dein Bauch ist strömend warm.

Rückführung

Jetzt wird es wieder Zeit, zurückzukehren. Atme ganz tief ein und aus. Spüre deinen Atem im ganzen Körper. Fühle, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Ganz natürlich weiteratmen und den Atem wahrnehmen. Lass es einfach fließen.

Wiederhole in Gedanken: „Ich bin ganz ruhig.“ Fühle die angenehme Schwere deiner Glieder und wie gut es dir tut.

Kehe jetzt langsam mit geschlossenen Augen aus deiner Traumwelt zurück. Fühle deine Füße, deine Arme, balle leicht deine Fäuste und gib etwas Kraft hinein.

Bewege jetzt deine Zehen, atme ganz tief ein und aus und strecke Arme und Beine. Räkle dich, wenn du magst, und öffne nun die Augen. Atme nochmals tief durch. Du bist jetzt ganz wach und entspannt.



Kühle-Stirn-Übung

Mach es dir auf deinem Platz gemütlich. Kuschle dich mal so richtig schön ein. Kannst du deine Unterlage unter dir spüren? Dein Kopf liegt ganz bequem auf, deine Arme ruhen locker neben deinem Körper und deine Füße sind schön warm und entspannt. Achte mal auf deinen Atem. Fühlst du, wie dein Brustkorb sich hebt und senkt? Vielleicht magst du auch deine Hand auf den Bauch legen – spürst du es?

Runzle mal deine Stirn, wie ein ganz alter Mensch. Wie eine alte Oma oder ein Opa mit vielen Falten. Dann entspanne sie wieder, sodass deine Stirn ganz glatt ist. Fühle mal den Unterschied.

Stell dir vor, dass jetzt ein kühler Wind über deine Stirn streicht. Kannst du es spüren? Sprich in Gedanken die Zauberworte: „Ich bin ganz ruhig.“ Heute ergänzt du: „Meine Stirn ist kühl und erfrischt, meine Stirn ist kühl und erfrischt, mein Kopf ist kühl und klar.“

Fühle noch mal in deinen Körper hinein. Deine Arme und Beine sind angenehm warm und schwer. Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig, dein Brustraum ist warm und weit, dein Bauch ist strömend warm, und deine Stirn ist kühl und erfrischt.

Rückführung

Jetzt wird es wieder Zeit, zurückzukehren. Atme ganz tief ein und aus. Spüre deinen Atem im ganzen Körper. Fühle, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Ganz natürlich weiteratmen und den Atem wahrnehmen. Lass es einfach fließen.

Wiederhole in Gedanken: „Ich bin ganz ruhig.“ Fühle die angenehme Schwere deiner Glieder und wie gut es dir tut.

Kehre jetzt langsam mit geschlossenen Augen aus deiner Traumwelt zurück. Fühle deine Füße, deine Arme, balle leicht deine Fäuste und gib etwas Kraft hinein.

Bewege jetzt deine Zehen, atme ganz tief ein und aus und strecke Arme und Beine. Räkle dich, wenn du magst, und öffne nun die Augen. Atme nochmals tief durch. Du bist jetzt ganz wach und entspannt.



Die „Droschkenkutscherhaltung“

Kennst du die Kutscher, die früher Pferdeutschen gefahren haben? Sie mussten meistens den ganzen Tag auf dem Kutschbock sitzen und die Pferde lenken. Oder sie warteten auf Fahrgäste. Damit ihnen der Rücken vom langen Sitzen nicht wehtat und sie ganz entspannt bleiben konnten, hatten sie eine besondere Art zu sitzen: Wir nennen es die „Droschkenkutscherhaltung“, und ich zeige dir jetzt, wie das geht. Es ist ganz einfach:

- Setz dich auf einen Stuhl, als wärst du ein Kutscher.
- Deine Füße stellst du gerade auf den Boden. Lass deine Beine dabei entspannt.
- Lass deinen Oberkörper etwas nach vorne sinken. Deine Schultern kannst du ganz entspannt hängen lassen.
- Leg jetzt deine Unterarme auf deine Oberschenkel. Deine Hände hängen locker zwischen deinen Beinen. Oder sie zeigen mit den Handflächen nach oben, als würdest du unsichtbare Zügel halten.
- Dein Kopf ist gerade oder ein wenig nach vorne geneigt.

Fühlst du dich wohl? Super!

Diese Haltung ist wie ein kleines Abenteuer. Wenn du so sitzt, kannst du dir vorstellen, wie es ist, mit deinen Pferden und deiner Kutsche durch eine Märchenstadt zu fahren. Es macht Spaß und hilft dir gleichzeitig, dich ein bisschen zu entspannen.

Hinweis: Die Droschkenkutscherhaltung ist nur eine Möglichkeit, die Übungen durchzuführen. Natürlich können sie genauso gut im Liegen gemacht werden.

