



Ziel:

Selbstwert- und Selbstwirksamkeit stärken; körperliche Ressourcen abrufen

Zielgruppe:

Kinder im Einzel- sowie Gruppensetting

Einsatzmöglichkeiten:

Hilft Kindern, aus immer wiederkehrenden traurigen, verzweifelten, entmutigten

Situationen (Re-Traumatisierungen) rauszukommen; wieder Zugang zu den eigenen körperlichen und seelischen Ressourcen zu erhalten.

Dauer: Ungefähr 30 Minuten

Anleitung:

Stell Dich einmal an einen Platz, wo Du ein paar Minuten Deine Ruhe hast. Atme tief ein und aus, und wenn Du willst, dann kannst Du auch die Augen schließen.

Dann denke an eine Situation zurück, in der Du richtig mutig

warst. Es kann auch ein Erlebnis gewesen sein, als Du dich einfach richtig pudelwohl gefühlt hast. Oder als Du etwas richtig gut gemacht hast!

Wenn Du eine solche Erinnerung gefunden hast, dann versuche mal, da richtig einzutauchen, als ob das, woran Du Dich erinnerst, genau jetzt passiert.

Und dann nimm einmal ganz genau wahr, wie Deine Körperhaltung ist, wenn Du Dich so gut fühlst!

Stehst Du aufrecht oder ist es eher eine gebeugte Haltung, die Du einnimmst? Wie ist die Kopfhaltung? Lächelst Du vielleicht? Sind Deine

”Mut-Haltung”

Kinder-Ressourcen-Übung

Hände angespannt oder locker?
Ziehst Du den Bauch ein oder
spannst Du irgendwelche Muskeln
an? Oder ist der ganze Körper mehr
in Bewegung? Wie atmest Du –
langsam oder schnell? Und wo fühlst
Du dieses gute Gefühl besonders
deutlich – vielleicht im Bauch oder in
Deinem Herzen?

Schau ganz genau hin: Welche
Körperhaltung zeigt bei Dir, dass Du
Dich so richtig wohlfühlst? Merke Dir
diese Körperhaltung! Das ist Deine
Mut-Haltung!

Als nächstes mache die Augen kurz
auf und stell Dich an eine andere
Stelle im Raum. Dann schließ die

Augen wieder und stelle Dir die
Situation vor, die für Dich nicht so
angenehm ist. Erinnerung Dich daran,
wie es war, als Du unglücklich
warst oder Dich nicht wehren
konntest. Als es Dir nicht gutging.

Mach es genauso wie beim ersten
Mal und schau genau hin, was mit
Deinem Körper passiert, wenn es
Dir nicht gut geht, wenn Du Dich
nicht wohlfühlst! Merke Dir auch
diese Körperhaltung!

**ACHTUNG! JETZT KANNST DU DEIN
GEFÜHL VERZAUBERN!**

Fang einfach an, Deine
Körperhaltung zu verändern! Wenn
Du zum Beispiel in der traurigen

Situation den Kopf hängen gelassen
hast, dann richte den Kopf wieder
auf. Stelle Dich wieder in Deine Mut-
Haltung. Mach das am Anfang ruhig
ganz langsam und beobachte, wie
sich Dein Gefühl verändert, wenn Du
deine Körperhaltung veränderst!

Übe das immer wieder – werde
schneller dabei, bis Du das ganz
automatisch machen kannst! Wenn
Du wieder in eine Situation kommst,
in der Du Dich nicht wohlfühlst,
verändere einfach Deine
Körperhaltung, indem Du Deine
persönliche Mut-Haltung einnimmst!