

Übungen und Spiele zur Förderung der Selbstwahrnehmung

Atmung	<ul style="list-style-type: none"> - Atmen wie eine Schlange (beim Ausatmen „sssss“) - einen imaginären Luftballon aufblasen - mulmige Gefühle weg atmen
Körperbewusstsein	<ul style="list-style-type: none"> - Massagen (Selbst- oder Fremdmassagen) - Gleichgewichtsübungen - Body Scan
Gefühle	<ul style="list-style-type: none"> - Gefühlskartenspiel - Gefühlslieder - Gefühle über Wortbilder darstellen - Gefühlsdusche <p>Zwei Kinder sitzen in der Mitte eines Kreises. Die übrigen Kinder nennen positive Eigenschaften der Kinder in der Mitte.</p>
Eigene Ressourcen erkennen	<ul style="list-style-type: none"> - Stärken-Elfchen - „Wer bin ich und was liebe ich?“ Eigene „Schokoladenseiten“ aufschreiben, die anderen Kinder erraten, wessen Schokoladenseite dies ist. - „Wer hat ein gelbes T-Shirt an?“ Alle Kinder legen dem Kind mit dem Merkmal eine Hand auf die Schulter.
Kommunikation	<ul style="list-style-type: none"> - Achtsam miteinander kommunizieren (bewusstes Zuhören und Antworten)