

Liebe Eltern,

sicher kennen Sie gerade jetzt in dieser Zeit stressige Momente. Alle möglichen Anforderungen sind unter einen Hut zu bekommen. Neben der Betreuung ihrer Kinder, der Hilfe bei der Erledigung der Schulaufgaben, der Arbeiten im Haushalt und dann noch die Anforderungen des Arbeitgebers in Bezug auf ihr Homeoffice Aufgaben.

Auch für ihre Kinder ist es aus den oben genannten Gründen eine ungewohnte Zeit. Dazu kommt, dass sie ihre Kitafreunde und das Spielen und Toben vermissen.

Anbei finden sie einen kleinen Auszug für Übungen zur Entspannung und Aktivierung ihrer Lebenskräfte. Diese Übungen sind für Eltern und Kinder gleichermaßen geeignet. Ich denke, sie werden dabei auch gemeinschaftlichen Spaß haben.

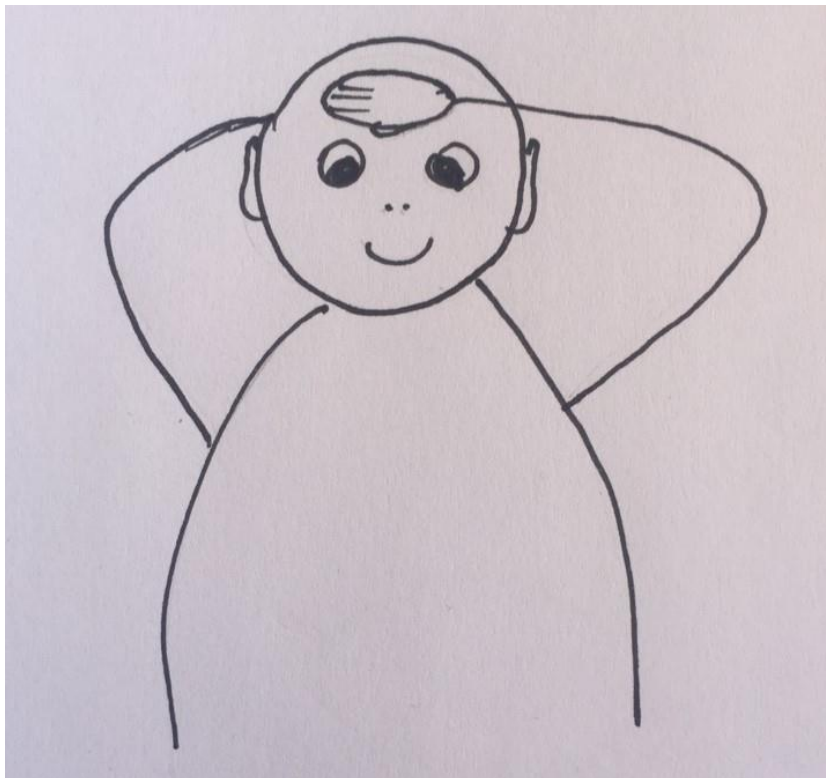
Im Brain Gym, einen Bereich der Kinesiologie, gibt es außerdem zahlreiche Übungen für Schulkinder zur Steigerung der Konzentration und Aufmerksamkeit. Diese helfen nicht nur Ihren Kindern, sondern auch Ihnen, wenn sie nach einem langen Tag ihr System nochmal hochfahren müssen, um ihre Homeoffice Aufgaben zu erledigen.

1.ERDEN- Stressabbau

Unter Stress schaltet unser Gehirn in den Überlebensmodus. Das Stirn-Hinterkopf-Halten ist eine einfache und äußerst effektive Möglichkeit, die Wirkung von „negativem Stress“ aufzulösen und durch positive Inhalte zu ersetzen.

Machen Sie diese Übung immer, wenn Sie etwas Unangenehmes erlebt haben und unter Stress kommen oder in Gefahr laufen in eines Ihrer alten Stressmuster zurückzufallen.

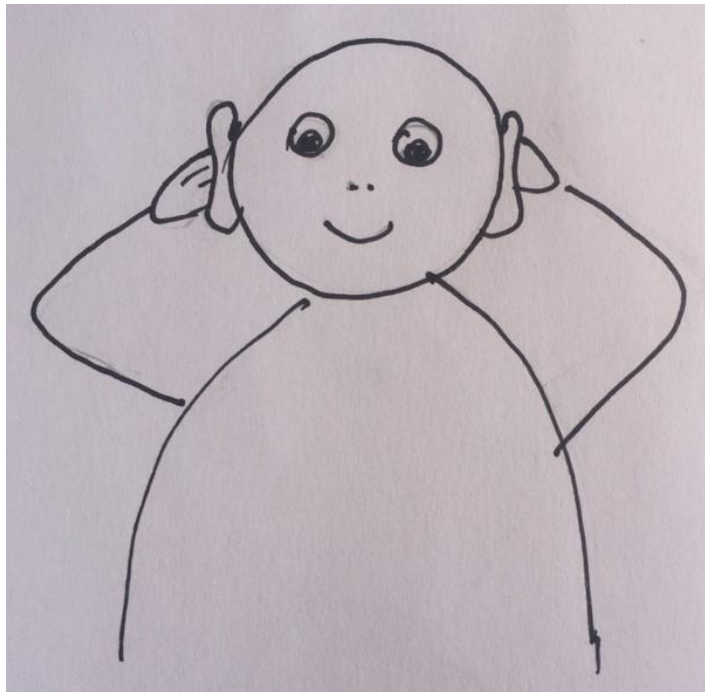
Sie legen eine Hand auf die Stirn und die andere an den Hinterkopf. Sie versuchen ruhig zu atmen und Ihren Atem immer ruhiger werden zu lassen. Sollte Sie das anstrengen, achten Sie einfach nur auf das Heben und Senken Ihrer Bauchdecke, anstatt auf Ihren Atem - er wird von alleine ruhiger werden. Denken Sie jetzt an die stressbeladene Situation und lassen Sie diese wie einen Film ablaufen. Sie werden nach kurzer Zeit bemerken, wie sich Ihr Gefühl verändert und Sie ruhiger werden. Oft geschieht es sogar, dass spontan kreative Ideen und Lösungen auftauchen.



2. Die Denkmütze - besser hören, verstehen und sich konzentrieren

Diese Übung hilft Ihnen, wenn Sie lange zuhören müssen oder sich nicht mehr konzentrieren können.

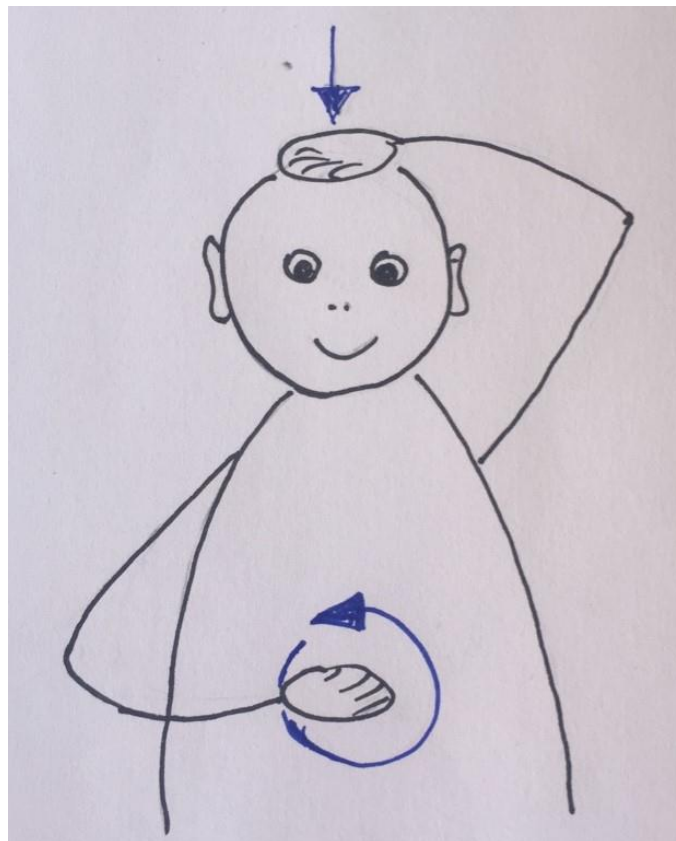
Massieren Sie sanft Ihre Ohrmuscheln von innen nach außen und von oben nach unten und umgekehrt, bis Ihre Ohren sich angenehm warm anfühlen.



3. Klopfübung aus der Kinesiologie

Die Übung erfordert Konzentration auf die Koordination der Bewegung. Das unterbricht den Fluss der Gedanken, die einen gerade nerven. Der Kopf wird frei für die Entspannung.

Aufrecht hinsetzen, dann mit einer flachen Hand sanft auf den Kopf klopfen, gleichzeitig mit der anderen Hand auf dem Bauch kreisen. Gelegentlich die Seiten wechseln. Man darf dabei ruhig ein bisschen über sich selbst lachen.



4. Liegende Acht

Diese Übung fördert die Integration der Gehirnhälften, das Leseverständnis verbessert die Augenmuskelkoordination und dient der Beruhigung.

Halten Sie Ihren Arm ausgestreckt nach vorne, beginnen Sie z.B. mit dem linken Arm.

Malen Sie, nach links oben beginnend, eine liegende Acht in die Luft, wobei Sie immer von der Mitte aus nach oben fahren. Die Schwünge sollten sich vor dem Gesicht kreuzen. Malen Sie die Achten so langsam, dass die Augen gut nachschauen können

Machen Sie die liegende Acht zehn Mal mit jeder Hand, dann zehn Mal mit beiden Händen zusammen.

