

## Aktivität der Woche: Entspannungsübungen für zwischendurch

Hallo ihr Lieben,

heute wollen wir euch mit unserer Aktivität der Woche ein paar kleine Tipps zum Entspannen geben. Sie funktionieren ganz einfach und mit etwas Übung helfen sie dir in stressigen Situationen dich zu beruhigen und runterzukommen. Probiere es aus!



### Übung: Fünf Sinne

Fünf Finger hat deine Hand – fünf Sinne hast du. Überlege dir in dem Raum, indem du gerade bist

- ✓ eine Sache, die du sehen kannst
- ✓ eine Sache, die du riechen kannst
- ✓ eine Sache, die du schmecken kannst
- ✓ eine Sache, die du fühlen kannst
- ✓ eine Sache, die du hören kannst

Na...schon etwas entspannter?

### Übung: SARW-Technik

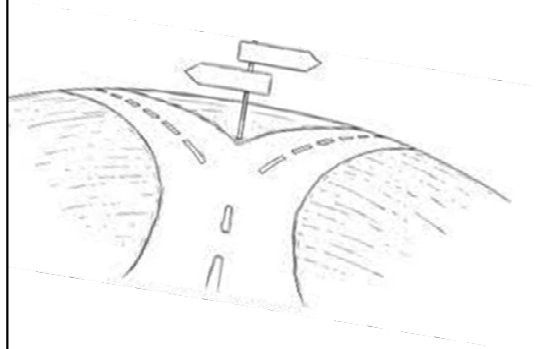
Die Übung ist gut geeignet, wenn du einmal nicht weiter weißt oder auch, wenn etwas mit dir passiert, du dich zum Beispiel ärgerst oder ausflipst, und es in diesem Moment gar nicht willst.

**S** – steht für Stopp

**A** – steht für Atme

**R** – steht für Reflektiere, also überlege dir, was du für Möglichkeiten in dieser Situation hast

**W** – steht für Wähle, nun entscheide dich für eine der Möglichkeiten und gehe diesen Weg zu 100%



### Übung: Achtsamkeit

Nimm dir ein Stück Schokolade, am besten mit einem hohen Kakaogehalt. Schau das Stück an, ertaste es, höre, ob es vielleicht Geräusche macht, rieche daran und nimm ganz bewusst den Geruch wahr und dann lässt du es ganz langsam im Mund zergehen. Kaue es nach Möglichkeit nicht, sondern genieße es bis zum Schluss langsam und mit allen Sinnen.

Fragen, Wünsche oder Anregungen könnt ihr uns wie immer gerne an [ejott@arnold-gymnasium.de](mailto:ejott@arnold-gymnasium.de) schicken. Wir freuen uns über euer Feedback!

**Viel Spaß bei unserer Aktivität der Woche wünscht euch euer ejott-Team!**