

Beatrice Konrad

Elfengeschichten zum Entspannen

Fantasiereisen und Atemübungen für Kinder



IMPRESSUM

Copyright © 2021 bei Beatrice Konrad (Text & Zeichnungen)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf, auch teilweise, nur mit Genehmigung der Autorin wiedergegeben werden.

Autorin: Beatrice Konrad

Illustration: Beatrice Konrad

Umschlaggestaltung: Buchschmiede

Korrekturat: Dr. Claudia Reiter, www.lektoratprofi.at

weitere Mitwirkende: Mag. (FH) Ariane Haller, Creation Unternehmensberatung

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:
Buchschniede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschniede.at

ISBN:

978-3-99125-907-7 (Paperback)

978-3-99125-905-3 (Hardcover)

978-3-99125-906-0 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Vorwort

„Elfengeschichten zum Entspannen – Fantasiereisen und Atemübungen für Kinder“ in diesem Buch wird ein besonderes Mädchen, „Belle“, beschrieben wie sie sich selbst entdeckt und Antworten auf ihre Fragen findet. Der Atem ist ein guter Emotionsregler.

Entwicklung braucht keinen Maßstab, sondern Zeit und Geduld.

Achtsamkeitstraining verbessert die Kommunikation zwischen Schüler*innen, Pädagog*innen und den Eltern nachhaltig und hat einen positiven Effekt auf das Lernen.

Mit diesem Buch möchte ich die Kinder wieder ein Stück in die Leichtigkeit und das Unbeschwerte bringen und möchte mit meinem speziellen Zugang zum Achtsamkeitstraining einen wertvollen Beitrag leisten.

Widmung

Ich widme dieses Buch allen Kindern und Erwachsenen. Mögen dich die Geschichten und Übungen liebevoll auf deinem Lebensweg begleiten.

Danksagung

Danke an alle Menschen, die mich motiviert haben, dieses Werk auf Papier zu bringen und ein Buch daraus entstehen zu lassen.

Was ist die Achtsamkeitsspirale?



„Die Achtsamkeitsspirale lehrt uns, dass alles was wir haben, dieser Moment ist. Lenke deine Aufmerksamkeit von deiner Außen-Welt in deine Innen-Welt und konzentriere dich auf deinen Atem.“ – Beatrice Konrad

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	3
WIDMUNG	3
DANKSAGUNG	3
WAS IST DIE ACHTSAMKEITSSPIRALE?	3
EINLEITUNG	7
BASIS KNOW-HOW	8
WIE DU DIESES BUCH ANWENDEST	8
WIE ICH KINDERN ACHTSAMKEITSMEDITATION ERKLÄRE	8
ZEICHNE DEINE PERSÖNLICHE ACHTSAMKEITSSPIRALE	8
WIE DU EINE WOHLFÜHLATMOSPHERE HERSTELLST	9
FINDE DIE RICHTIGE KÖRPERHALTUNG	9
DIE ELFE, DIE IN IHR ZUHAUSE FAND	11
THEMEN	11
BENÖTIGTES MATERIAL UND SETTING	11
GESCHICHTE	11
ÜBUNG	13
NACHBEARBEITUNG DER ÜBUNG	14
DER NAME DEINER ELFE	15
THEMEN	15
BENÖTIGTES MATERIAL UND SETTING	15
ÜBUNG	15
NACHBESPRECHUNG DER ÜBUNG	16
DEIN ELFENGARTEN	17
THEMEN	17
BENÖTIGTES MATERIAL UND SETTING	17
ÜBUNG	17
TIPP	18
NACHBESPRECHUNG DER ÜBUNG	18
DIE ELFEN NAIMA UND NAMIA	19
THEMEN	19
BENÖTIGTES MATERIAL UND SETTING	19
EMPFEHLUNG	19
ÜBUNG	20
TIPP	21
IDEE	22
NACHBESPRECHUNG DER ÜBUNG	22
NEIDISCHE STADT-ELFEN	23
THEMEN	23
EMPFEHLUNG	23

BENÖTIGTES MATERIAL UND SETTING	23
ÜBUNG	25
TIPP	25
NACHBESPRECHUNG DER ÜBUNG	26
DIE WALDELFE KIARA	27
THEMEN	27
BENÖTIGTES MATERIAL UND SETTING	27
ÜBUNG	28
NACHBESPRECHUNG DER ÜBUNG	29
EIFRIGE ARBEITSELFEN	30
THEMEN	30
BENÖTIGTES MATERIAL UND SETTING	30
TIPP	30
ÜBUNG	30
NACHBESPRECHUNG DER ÜBUNG	31
BELLE MAG MATHEMATIK NICHT	32
THEMEN	32
BENÖTIGTES MATERIAL UND SETTING	32
ÜBUNG	32
NACHBESPRECHUNG DER ÜBUNG	33
DER VERBOTENE FINSTERWALD	35
THEMEN	35
BENÖTIGTES MATERIAL UND SETTING	35
NACHBEARBEITUNG DER ÜBUNG	43
DIE SCHABERNACK-TROLLE IM ELFENLAND	44
THEMEN	44
BENÖTIGTES MATERIAL UND SETTING	44
NACHBESPRECHUNG	52
ÜBERSICHT GESCHICHTEN UND THEMEN	54
ÜBER DIE AUTORIN	55
KONTAKTDATEN FÜR ANFRAGEN:	55
BONUS-GESCHICHTE	56
THEMA – MUT ZUR FANTASIE	56
NACHBESPRECHUNG DER ÜBUNG	59
BONUS-ANHANG – AFFIRMATIONEN (POSITIVE SÄTZE)	59

Einleitung

Entspannungs- und Achtsamkeitstraining mit Kindern ist eine Vertrauensarbeit. Kinder sollen so die Möglichkeit bekommen, für ihre Themen, Anliegen und Meinungen einen eigenen Raum zur Äußerung zu haben, ohne Lernstress oder Druck.

Kinder sollten Kind sein dürfen, doch die Zeiten haben sich geändert. In meiner Kindheit wusste ich gar nicht, was Stress überhaupt ist und, dass so etwas wie Stress überhaupt existiert. Kinder in der heutigen Zeit stehen unter einem großen Druck. Egal ob das ein Erwartungsdruck oder ein Leistungsdruck ist. Sogar das freudvolle Lernen ist oft gar nicht mehr möglich, weil auch hier die Kinder unter einem massiven Stress von „etwas leisten müssen“ stehen.

Zum Lernen brauchen wir unseren ganzen Körper, wenn wir uns lange konzentrieren müssen, ist der Körper angespannt und verliert Energie, deshalb ist es wichtig, regelmäßig den Körper mit Entspannungsübungen zu entspannen, um so wieder Energie aufzubauen und uns wieder zu konzentrieren.

Entspannungseinheiten führen auch dazu, dass man gelassener an Lern- und Prüfungssituationen herangeht.

Das Achtsamkeitstraining leistet einen wertvollen Beitrag dazu, dass Konflikte entschärft werden bzw. gar nicht erst entstehen. Achtsame Kinder beginnen sich selbst und ihre Mitmenschen besser zu verstehen. Im Training wird vermittelt, wie Kinder darauf achten können, was sie selbst und ihre Mitschüler*innen brauchen. Dies führt zu einem rücksichtsvollen Umgang mit sich und den Mitmenschen. Weiters lernen die Kinder, dass Menschen unterschiedlich sind und dadurch unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche haben. Kinder lernen Grenzen zu erkennen.

Kinder lieben Geschichten. Geschichten regen die Fantasie an und so werden die Atemübungen und Entspannungstechniken auf eine spielerische Art und Weise vermittelt.

Bevor du mit dem Übungsbuch startest, erzähle den Kindern etwas über Achtsamkeitsmeditation.

Basis Know-How

Wie du dieses Buch anwendest

Ich empfehle, die Reihenfolge der Geschichten und Übungen einzuhalten. Mache immer eine Nachbesprechung mit den Kindern, bevor du die Gruppe auflöst.

Wiederhole in jeder Einheit die Entspannungsübung und die Atemtechniken von der letzten Einheit mit den Kindern, damit diese sich auch im Alltag integrieren können.

Wichtig ist, dass die Kinder die Übungen selbstständig, von sich aus, üben. Jede Übung ist als Einladung und nicht als Hausübung zu verstehen.

Wenn ihr schon ein gutes Team seid und die Kinder in den Übungen gefestigt sind, lasse auch mal die Kinder eine einfache Atemübung anleiten.

Wie ich Kindern Achtsamkeitsmeditation erkläre

Du kannst dir Achtsamkeit wie eine Spirale vorstellen, die von außen nach innen und von innen wieder nach außen geht. Wir sind meistens damit beschäftigt, was im Außen passiert.

Bei einer Meditation geht es nicht darum, was um uns herum passiert, sondern vielmehr um uns selbst, unseren Körper und unsere Innen-Welt. In der Meditation sind wir präsent im gegenwärtigen Moment. Um Achtsamkeit zu spüren, lenken wir unsere Konzentration und Aufmerksamkeit auf ein Objekt. Unser Hauptobjekt ist der Atem.

Unser Atem ist unser Elixier. Über deinen Atem aktivierst du deine Lebenskraft bzw. deine Energien.

Lebensenergie bzw. Lebenskraft ist die Antriebskraft der Erde. Energie ist überall um uns und in uns und verbindet uns miteinander. Dabei spielt die Achtsamkeit als Haltung eine essenzielle Rolle. Sie beschreibt nicht nur das Leben der Menschen, sondern der gesamten Natur und deren Existenz.

Die Praxis der Achtsamkeit ist so wertvoll, weil wir unsere eigenen Kräfte stärken und den Mut aufbringen sich mit den eigenen Gefühlen, auch der Trauer und der Wut auseinanderzusetzen und lernen, sie zu verstehen.

Zeichne deine persönliche Achtsamkeitsspirale

Schreibe den ersten Buchstaben deines Namens auf ein Papier und male eine Spirale um deinen Buchstaben. Meine persönliche Achtsamkeitsspirale findest du im Vorwort und in meinen Zeichnungen wieder.

Wie du eine Wohlfühlatmosphäre herstellst

Das „richtige“ Raumsetting:

Wähle, ob du die Übungen mit den Kindern lieber im Klassenraum oder einem Turnsaal/Bewegungsraum oder im Lesebereich oder sogar draußen machst. Achte darauf, dass ihr die nötige Ruhe habt und der Raum nicht zu kalt ist.

Die Einheiten sollen mindestens die Dauer einer Unterrichtseinheit haben. Stelle sicher, dass du das benötigte Material und Matten/Kissen hast.

Finde die richtige Körperhaltung

Sitzen, liegen oder doch lieber stehen?

Zeige den Kindern die Möglichkeiten vor.

- Im Sitzen:

Auf einem Kissen:

im Schneidesitz, aufrechte, bequeme Sitzhaltung, die Hände bequem auf den Oberschenkeln ablegen.

Auf einem Stuhl:

aufrechte, bequeme Sitzhaltung, Füße auf den Boden hüftbreit abstellen, die Hände bequem auf den Oberschenkeln ablegen.

- Im Liegen:

Auf den Rücken legen, die Hände neben dem Körper ablegen, die Beine nicht überkreuzen.

- Im Stehen:

Beine hüftbreit auseinanderstellen die Arme hängen lassen.

Achte bei allen Positionen auf eine angenehme Körperhaltung und einen aufrechten Rücken.

Lasse die Kinder selbst entscheiden, welche Position sie einnehmen möchten und gib ihnen Zeit. Bleib flexibel. Manche Kinder rollen sich vielleicht in die Yogamatte ein, tratschen leise und brauchen noch, bis sie ruhig werden oder sprechen bei der Anleitung der Übung mit.

Ganz wichtig, man darf sich auch während der Übungen bewegen, man muss nicht „versteinert“ die Position halten.

Belle - Das Elfenmädchen

