

Morgenroutine für Kinder

Fünf tiefe Atemzüge

Nimm fünf tiefe Atemzüge. Achte dabei nur auf deinen Atem und deinen Körper. Spüre, wie beim Einatmen die Luft durch die Nase einströmt, sich deine Brust hebt und dein Bauch langsam größer wird. Und sich dieser dann beim Ausatmen wieder zusammenzieht, die Brust senkt und die Luft durch Nase oder Mund deinen Körper wieder verlässt.



Vier Dinge wahrnehmen

Schaut euch ganz bewusst in eurem Zimmer um oder zum Fenster raus und nennt vier Dinge, die euch auffallen. Vielleicht könnt ihr auch etwas ganz Besonderes riechen oder hören. Versucht, eure Umgebung für einen kurzen Augenblick ganz genau und bewusst wahrzunehmen.

Drei Dinge, für die du dankbar bist

Nenne oder schreibe drei Dinge, für die du dankbar bist. Ist gestern etwas Schönes passiert? Hast du gut geschlafen und bist jetzt putzmunter? Freust du dich gleich auf ein gutes Frühstück oder gab es gestern Abend dein Lieblingsessen. Es muss nichts Großes sein. Auch für die kleinen Dinge dankbar sein, hat einen großen Effekt.



Zwei Affirmationen

Sage zwei positive Dinge über dich selbst und fühle, wie dir diese Kraft geben. Sollte dir nichts einfallen, hier ein paar Beispiele.

- Ich bin wertvoll.
- Ich bin einzigartig.
- Ich kann es. Ich schaffe es.
- Ich bin gut genug.

Eine Tätigkeit, auf die du dich heute freust

Blicke in den Tag und beschreibe kurz eine Tätigkeit oder ein Ereignis, auf das du dich heute freust.

