

Setz dich oder lege dich bequem hin und werde gaaaanz ruhig (gerne die Sprechgeschwindigkeit verlangsamen und leiser sprechen)

Lass uns mit einer Katze beginnen. Stell dir vor, du bist eine Katze und spannst deine Krallen aus. (kurze Pause) Ziehe deine Zehen kräftig zurück und halte die Spannung für einige Sekunden. Dann lasse die Spannung los und spüre, wie sich deine Zehen entspannen. (dem Kind Zeit geben zum nachspüren) 2-3 x wiederholen

Als nächstes stell dir vor, du bist ein Bär. (kurze Pause) Spanne deine Bärenklauen an und ball deine Fäuste. Halte die Spannung für einige Sekunden und lasse dann wieder los. Spüre, wie sich deine Hände entspannen. (dem Kind Zeit geben zum nachspüren) 2-3 x wiederholen

Jetzt spanne deine Beinmuskeln an, als ob du stampfen willst wie ein Elefant. Ziehe dabei deine Zehen nach oben. Halte die Anspannung für ein paar Sekunden und lasse dann langsam los. Spüre, wie sich deine Muskeln entspannen. (dem Kind Zeit geben zum nachspüren) 2-3 x wiederholen

Nun stell dir vor du bist eine Giraffe. (kurze Pause) Spanne deine Nacken- und Schultermuskeln an, als ob du eine Giraffe mit langem Hals bist, die sich reckt. Ziehe dabei deine Schultern hoch und den Kopf nach hinten. Halte die Anspannung kurz und lasse dann langsam los. Spüre, wie sich deine Muskeln entspannen. (dem Kind Zeit geben zum nachspüren) 2-3 x wiederholen

Und nochmal die Katze. Spanne deine Rückenmuskeln an, als ob du wie eine Katze den Rücken durchdrückst. Ziehe dabei deine Schultern nach hinten. Halte die Anspannung kurz und lasse dann langsam los. Spüre, wie sich deine Muskeln entspannen. (dem Kind Zeit geben zum nachspüren) 2-3 x wiederholen

Zum Schluss stell dir vor du bist ein Fisch. (kurze Pause) Spanne deinen ganzen Körper an und zappel wie ein Fisch. Halte die Spannung für einige Sekunden und lasse dann wieder los. Spüre, wie sich dein ganzer Körper entspannt. (dem Kind Zeit geben zum nachspüren) 2-3 x wiederholen

