



Konzentration!

Die Abklopf-Übung: Werde wach und locker!

Mit dieser Übung kannst du Verspannungen lösen und wirst richtig wach. So geht's:

1. **Ohren reiben:** Leg deine Handflächen auf deine Ohren und reib sie für etwa 20 Sekunden.
2. **Kopf massieren:** Massiere mit deinen Fingerspitzen deine ganze Kopfhaut – vom Haaransatz bis hinter die Ohren.
3. **Nacken abklopfen:** Klopfe sanft mit beiden Händen deinen Nacken ab.
4. **Brustkorb abklopfen:** Klopfe mit deinen Händen oder sanft mit deinen Fäusten deinen Brustkorb ab. Stell dir vor, du bist ein Orang-Utan! Atme dabei 2–3 Mal tief ein.
5. **Arme abklopfen:** Klopfe mit einer Hand die Innenseite des anderen Arms ab – von der Hand bis zur Achsel. Dann klopfst du an der Außenseite wieder zurück zur Hand. Mach das bei jedem Arm 2 Mal.
6. **Beine und Rücken abklopfen:** Klopfe deinen Unterkörper ab. Starte an der Hüfte, klopfe den unteren Rücken, die Beinrückseiten bis zu den Füßen. Dann klopfe über die Beininnenseiten wieder nach oben. Wiederhole das 2 Mal.

Die 5-Minuten-Atemübung

Mit dieser Übung kannst du entspannen und dich besser konzentrieren. Du achtest dabei nur auf deinen Atem.

So geht's:

1. **Setz dich hin oder steh aufrecht.** Entspanne dabei deine Schultern.
2. **Schließe deine Augen (wenn du magst)** und lege eine Hand auf deinen Bauch.
3. **Atme tief durch die Nase ein.** Spüre, wie die Luft in deinen Bauch strömt und dein Bauch sich weitet.
4. **Atme langsam aus.** Fühle, wie die Luft wieder aus deinem Bauch und deiner Nase herausströmt. Dein Bauch wird dabei wieder flach.
5. **Wiederhole das zehnmal.**

Wenn du mit deinen Gedanken abschweifst, bring sie einfach wieder zurück zu deinem Atem.

