

## **Kurze Achtsamkeitsübungen**

### **Wahrnehmen**

- Gesicht eines emotional stabilen Menschen beschreiben
- Atmung und bis 10 zählen
- von eins bis zehn zählen und alle auftauchenden Gedanken wahrnehmen und wieder zum zählen zurückkehren
- Gehmeditation
- 5,4,3,2,1
- Farbe im Raum benennen und Mitspieler nennt passenden Gegenstand
- Suchbilder
- Makrobilder anschauen
- Genusstaining mit Ferrero oder Obst oder Nüssen
- Walter Wimmel Bücher
- Grimasse weitergeben
- Fliesband
- Bilder werden langsam aus einem Briefumschlag gezogen (Dalli Klick)
- Sandsäckchen auf Schulter balancieren

### **Aktivität**

- Qi Gong, Abklopfen
- Schnelles Gehen im Raum, kreuz und quer
- Ball zuwerfen mit Platzwechsel
- Igelballjonglage
- Stampfen und Klatschen weiter geben, mit und ohne Geräusch
- Toaster, Elefant, Manta, Känguru, Mixer
- Tuch spannen und jeweilige Farben wechseln den Platz
- Zuzwinkern: Leute stehen zu zweit im Kreis. Einer zwinkert einem anderen zu und dieser versucht zu fliehen
- Plumssack
- Gegenstand weiter geben (heiß, kalt, schwer, ekelig, leicht, stinkt, klebrig, faszinierend, flutschig etc.)
- Zeitungen / Tücher zerreißen
- Gummitwist
- Seilchen Springen
- Mit Handtüchern auf Stühle schlagen
- Säckchen werfen und aufsammeln in der Gruppe

## **Konzentration**

- Ungekochtes Ei ohne Manipulation zum stehen zu bringen
- Gehirnflikflak
- Kopfsenso
- Ich packe meinen Skillkoffer
- Memo
- Auf Stuhllehne klopfen mit Richtungswechsel: 1 mal klopfen = Richtung bleibt, 2mal klopfen = Richtung ändert sich oder beide Lehnen benutzen.
- Zack, Boing wie Klopfen
- Tuch spannen und Ball im Kreis laufen lassen
- Daumenkampf
- Zweierübung: Zusammengelegte Hände des anderen erwischen