



**So geht's:** Suche dir einen Platz am Boden, an dem du dich wohlfühlst und wo du genug Platz hast. Lege dich auf den Rücken und strecke dich aus. Die Hände legst du neben dich auf den Boden mit den Handflächen zur Decke.

Schliesse deine Augen und atme ruhig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Stelle dir Folgendes vor:

- Mit jedem Atemzug wird dein Körper schwerer.
- Scanne deinen Körper. Gehe in Gedanken durch deinen Körper: Füße, Unterschenkel, Oberschenkel, Gesäss, Bauch, Rücken, Brust, Hände, Unterarme, Oberarme, Schultern, Nacken und Kopf – jedes Körperteil wird schwerer und entspannter, wenn du daran denkst.
- Dein Körper ist nun ganz entspannt. Denke nun an etwas Schönes, an etwas, auf das du dich schon lange freust oder an einen Erfolg, den du vor kurzem erreicht hast.
- Nun kommst du mit deinen Gedanken langsam wieder zurück ins Klassenzimmer. Bewege langsam deine Finger, Hände und Füße wieder und öffne langsam die Augen. Nun kannst du ganz relaxed wieder weiterlernen ☺.



Übrigens: Atemübungen helfen nicht nur beim Entspannen, sie können auch deine Konzentration für eine bevorstehende Prüfung fördern.

**Variante:**

- Wenn ihr die Übung als Klasse macht, kann euch die Lehrperson anleiten.

**Ziel:** Entspannung

**Sozialform:** Einzeln oder als Klasse

**Ort:** Schulzimmer, Pausenplatz oder Turnhalle



**Verknüpfung:**

UGA-Tipp [Bambela lah](#)

