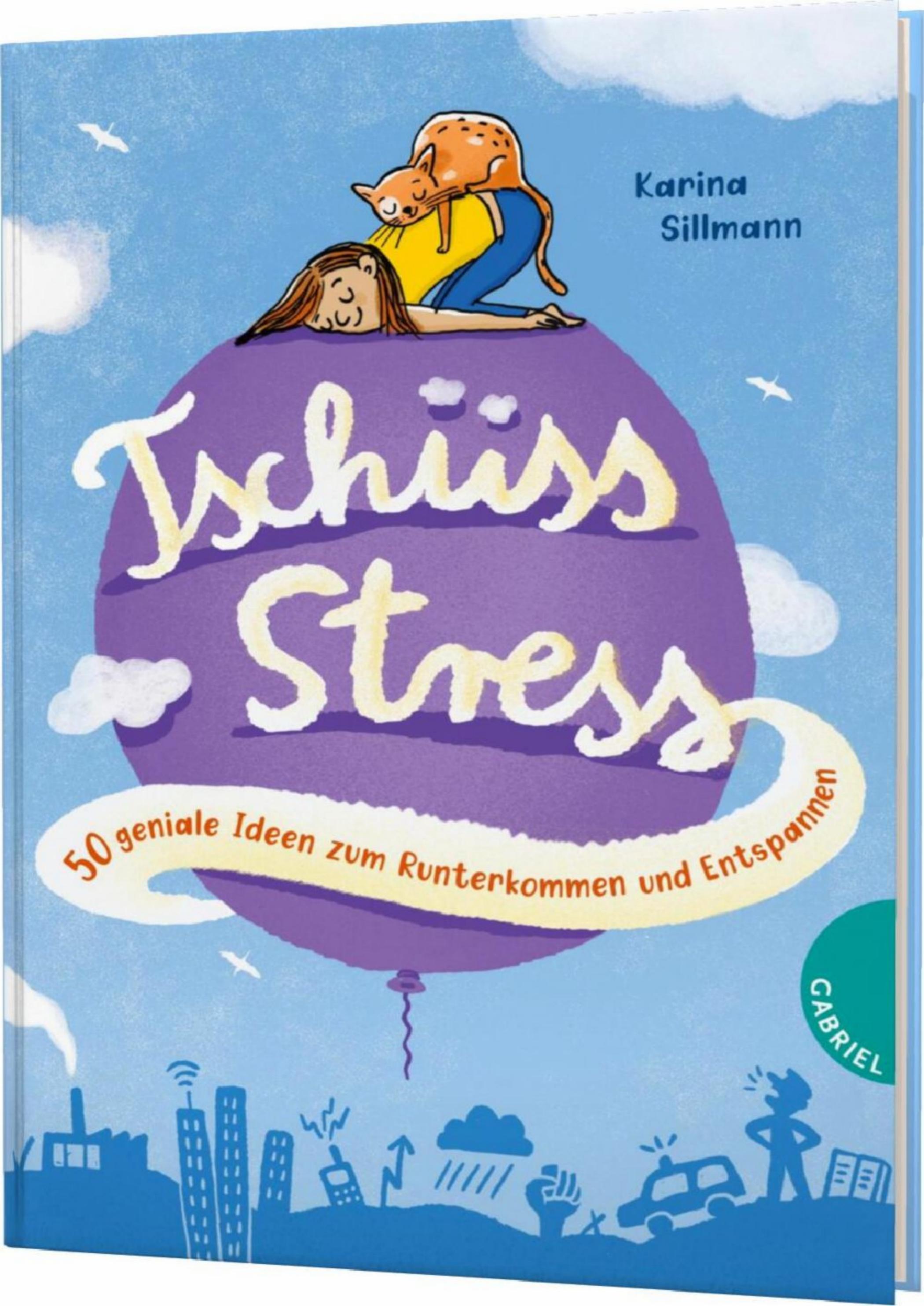


Karina
Sillmann



Tschüss Stress

50 geniale Ideen zum Runterkommen und Entspannen

CABRIEL

Die Autorin **Karina Sillmann** arbeitet als Sozialpädagogin mit Kindern im Alter von 7 bis 12 in Entspannungskursen und pädagogischen Tanzprojekten. Was ihr in ihrer Arbeit wichtig ist, führt sie mit ihrem Sachbuch fort: Kindern konkrete Ideen zu vermitteln, wie sie Entspannung, Gelassenheit und Freude in ihr Leben bringen können.

Tine Schulz ist 1981 in der Nähe der Ostsee geboren, hat in Wismar Kommunikationsdesign studiert und auf Rügen, in Stralsund und in Hamburg gearbeitet. Heute steht ihr Schreibtisch in Rostock, von wo sie für Verlage, Zeitungen, Magazine und sich zeichnet.

Mehr über unsere Bücher, Autor*innen und Illustrator*innen auf:
www.gabriel-verlag.de

50 geniale Entspannungsideen

Findest du auch, dass das Leben manchmal anstrengend sein kann?

Wenn du in der Schule zu viele Hausaufgaben aufbekommst, deine Geschwister dich nerven oder um dich herum zu viel Chaos herrscht, ist das ganz schön stressig.

Das Schöne ist, dass man lernen kann runterzukommen und sich wieder richtig wohlfühlen – auch wenn die Welt um einen herum gerade ein bisschen verrücktspielt.

In diesem Buch findest du 50 Ideen, mit denen du ganz viel Entspannung in dein Leben bringen kannst.

Viele der Ideen dauern nicht lange: Du kannst sie auch ausprobieren, wenn du gerade nur eine Viertelstunde Zeit hast.

Es gibt Ideen, die du alleine ausprobieren kannst, und Ideen, die du zusammen mit einer Freundin oder einem Freund testen kannst. Manche Ideen verwandeln dein Zimmer oder dein Zuhause in eine Wohlfühloase und andere sorgen dafür, dass dein Körper sich erholen kann.

Probier die Vorschläge aus und finde heraus, was für dich selbst am besten funktioniert.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß dabei.

So mancher Stress wird dir dann bestimmt weniger ausmachen als vorher. Denn ein entspanntes Leben ist nicht nur einfacher, sondern auch schöner.

Deine Karina

Alle Ideen auf einen Blick!

1. Probier das Spiel »Gute Dinge passieren«
2. Sei ganz langsam unterwegs
3. Veranstalte deine eigene »Tea Time«
4. Mal ein Mandala aus
5. Krön deine Lieblings-Wohlfühl-Klamotten für zu Hause
6. Entspann deine Hände
7. Sortier eine Schublade aus
8. Finde den schönsten Platz in der Natur
9. Genieß dein Lieblingsessen in vollen Zügen
10. Adoptier eine Pflanze
11. Atme zusammen mit deinem Kuscheltier
12. Erinnerung dich an alles, was du gut kannst
13. Mach den »Wasserfall«
14. Lies eine schöne Geschichte
15. Macht euch gegenseitig Komplimente
16. Bastle dir ein Lavendelsäckchen für deinen Nachttisch

17. Tu etwas, ohne ein Ziel dabei zu haben
18. Veranstatle einen Massage-Nachmittag
19. Finde die schönste Art, morgens wach zu werden
20. Frag jemanden, ob er dir hilft
21. Richte dir in deinem Zimmer eine Kuschelecke ein
22. Biete jemandem deine Hilfe an
23. Stell dir eine Entspannungs-Playlist zusammen
24. Finde dein Einschlafritual
25. Hol dir Entspannungstipps
26. Mach eine Fantasiereise
27. Häng ein besonders schönes Bild in deinem Zimmer auf
28. Bastle ein Teamplakat
29. Finde deinen Lieblingsduft
30. Schreib auf, was dir Spaß macht
31. Schreib auf, was dir keinen Spaß macht – und wie du es aufpeppen kannst
32. Kuschle dich mitten am Tag für zehn Minuten in dein Bett
33. Such dir ein Entspannungssymbol

34. Erzähl jemandem, wie es dir geht
35. Entspann deine Füße
36. Schau dir den Sonnenaufgang oder den Sonnenuntergang an
37. Überleg, ob du gerne ein Haustier hättest
38. Probier Tagebuchschreiben aus
39. Finde die schönsten Geräusche
40. Lerne dein Lieblingsessen zu kochen
41. Denk an deine schönste Erinnerung
42. Veranstalte einen Urlaubstag zu Hause
43. Atme langsam und tief, wenn du aufgeregt bist
44. Probier die »Kindhaltung« aus
45. Finde deine Lieblingsparkbank
46. Sieh ganz genau hin
47. Überleg dir ein Pausenritual
48. Probier aus, wie lange eine Minute dauert
49. Lerne häkeln oder stricken
50. Schreib deine eigenen Mutmacher-Kärtchen

Idee ①

Probier das Spiel »Gute Dinge passieren«

Kennst du das? Meistens passieren jeden Tag viele erfreuliche Dinge: Es gibt etwas Leckeres zu essen, du verbringst eine schöne Zeit mit deinen Freunden oder es gelingt dir eine Aufgabe in der Schule richtig gut. Aber manchmal merken wir das nicht so richtig, und uns fällt viel mehr auf, was gerade nicht klappt: Vielleicht ist dir eine andere Aufgabe in der Schule nicht so gut gelungen, du hast den Bus verpasst oder jemand war nicht nett zu dir.

Damit du dich weniger ärgerst und dich stattdessen mehr freust, gibt es ein tolles Spiel. Es heißt »Gute Dinge passieren« und geht so: Such dir einen Mitspieler, zum Beispiel deine beste Freundin oder jemanden aus deiner Familie. Abwechselnd erzählt ihr euch dann immer eine gute Sache, die euch in letzter Zeit passiert ist.

Vielleicht erzählst du von der gigantischen Pizza, die

es am Wochenende bei euch zu essen gab, und deine beste Freundin sagt dir, dass sie eine Eins für ihr Bild in Kunst bekommen hat.

Oder du erzählst deiner Mama, was für einen tollen Film du dir mit einer Freundin angeschaut hast, und deine Mama redet darüber, welchen schönen neuen Song sie im Radio gehört hat.

Sich die guten Dinge zu erzählen, macht nicht nur gute Laune, sondern ist auch so erholsam wie ein Miniurlaub!



Idee 2

Sei ganz langsam unterwegs

Such dir einen Weg aus, den du öfter gehst. Das kann dein Schulweg sein, die Strecke bis zur Bushaltestelle oder die Straßen, die du entlangläufst, wenn du deinen besten Freund besuchst.

Das nächste Mal, wenn du diese Strecke gehst, nimm dir etwas mehr Zeit dafür als normalerweise. Geh zum Beispiel eine Viertelstunde früher von zu Hause los, oder lass dir auf dem Heimweg mehr Zeit.

Auf den Strecken, die wir immer wieder gehen und die wir vielleicht schon hundertmal zurückgelegt haben, sehen wir uns meistens nicht mehr um. Du kennst deinen Schulweg oder die Straßen bis zu deinem Sportverein wahrscheinlich in- und auswendig, sodass du sie im Schlaf entlanggehen könntest.



Wie wäre es, wenn du dieses Mal so tust, als ob du diesen Weg noch nie gelaufen wärst? Geh ihn ganz langsam und entdecke dabei alles um dich herum, als würdest du es zum ersten Mal sehen.

In welcher Farbe sind die Häuser gestrichen, an denen du vorbeikommst? Haben die Leute eine witzige Figur im Garten stehen oder ein buntes Schild an ihrer Haustür hängen? Siehst du Bäume oder Blumen? Kommst du an Plakaten vorbei?

Schau dir alles an, was dir ins Auge fällt, und genieß es, so langsam unterwegs zu sein, dass dir nichts entgeht.

Ich bin sicher, du wirst staunen, was du auf Wegen, die du kennst, plötzlich Neues entdeckst.

Idee 3

Veranstalte deine eigene »Tea Time«

In England gibt es die »Tea Time«: Das ist die Zeit am Nachmittag, in der die Engländer sehr gerne eine Tasse Tee trinken.

Dabei wird der Tee in Ruhe aufgebriht, es gibt oft eine leckere Kleinigkeit zu essen dazu und der Tisch wird schön dekoriert.



Was hältst du davon, deine eigene kleine »Tea Time« zu veranstalten? Zum Beispiel an einem Samstag- oder Sonntagnachmittag, wenn auch deine Familie Zeit hat. Oder du triffst dich mit deinen besten Freunden zum Tee-trinken.

Am besten suchst du dir eine besonders leckere Tee-sorte dafür aus. Magst du gerne Früchtetee, zum Beispiel Kirsche oder Himbeere? Hast du Lust, etwas Außerge-wöhnliches zu probieren, wie Tee, der nach Apfelstru-del oder Karamell schmeckt? Wenn du Tee nicht so toll findest, veranstalte deine »Tea Time« einfach mit einem anderen leckeren Getränk, zum Beispiel heißer Schoko-lade.

Wenn ihr Lust habt, esst auch etwas Leckerer wie Kek-se, kleine Sandwiches oder Muffins.

Räumt den Tisch frei, an dem ihr euch zur »Tea Time« trefft, und stellt vielleicht ein paar hübsche Blumen oder eine andere Dekoration dorthin.

Bei deiner »Tea Time« könnt ihr zusammen einen gemütlichen Nachmittag genießen, euch euer Getränk und ein paar Kleinigkeiten schmecken lassen und euch in Ruhe unterhalten. Dabei kommt die Entspannung von ganz allein.