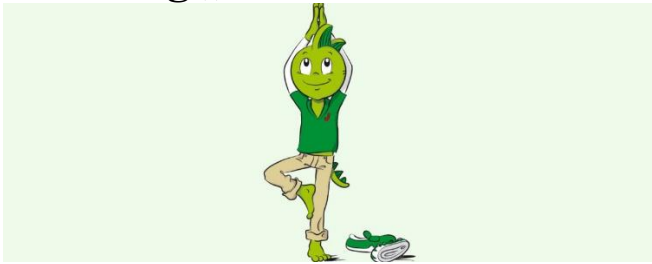


## 1. Übung „Ruhetankstelle“



Suche draußen in der Natur nach einem schönen, glatten Stein, der dir gut in der Hand liegt. Wenn du magst, kannst du ihn auch bunt anmalen – oder einen Jolinchen-Kopf darauf zeichnen. Dies ist nun dein **Ruhestein**. Er verleiht dir tiefe innere Ruhe. Lege ihn an einen festen Platz und nimm ihn von Zeit zu Zeit für einen Moment in die Hand. Atme dabei tief durch und spüre, wie gut er sich anfühlt und wie kostbar es für dich ist, diesen Stein zu besitzen.



Suche und gestalte dir einen schönen Ruhestein, den du bei den Übungen einsetzen kannst.  
© AOK

## 2. Übung „Geräusche beobachten“

Setze dich ganz bequem an deinen Lieblingsplatz. Wenn du möchtest, kannst du dein Kuscheltier dabei festhalten oder einen schönen Stein in die Hand nehmen. Nun schließe deine Augen. **Nimm alle Geräusche um dich herum wahr.** Beobachte deine Umgebung quasi mit den Ohren. Du kannst dir für den Anfang einen Timer für eine Minute stellen.

### 3. Übung „Energieatmung“

Lege dich an einem Lieblingsort auf einer bequemen und weichen Decke auf den Rücken. Lege dein Kuscheltier oder deinen Ruhestein auf den Bauch. Schließe die Augen. **Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.** Spüre, wie deine Bauchdecke sich dabei hebt und senkt und mit ihr auch dein Kuscheltier beziehungsweise Ruhestein. So wird dein Atem allmählich langsamer und ruhiger und nach zwei Minuten fühlst du dich schon ganz entspannt!

### 4. Übung „Bienenatmung“

Bei dieser Übung summst du wie eine Biene. Setz dich wieder ganz bequem und mit aufrechtem Rücken hin, etwa im Schneidersitz. Schließe deine Augen. **Atme durch die Nase ein und summe beim Ausatmen mit geschlossenem Mund wie eine Biene so lange wie möglich bequem aus.** Dann atmest du wieder durch die Nase ein und wiederholst das Summen noch viermal. Du fühlst das Summen übrigens in deiner Kehle.

### 5. Übung „Sa-Ta-Na-Ma“

Setz dich bequem hin – am besten im Schneidersitz. Lege deine Hände locker auf die Knie, deine Handflächen zeigen dabei nach oben. **Sage in Gedanken die Silben: Sa-Ta-Na-Ma.** Nun führe mit jeder Silbe den Daumen zu einem der anderen Finger: bei **Sa** führe den Daumen zum Zeigefinger, bei **Ta** zum Mittelfinger, bei **Na** zum Ringfinger, bei **Ma** zum kleinen Finger. Und das mit beiden Händen gleichzeitig. Du kannst die Silben dabei leise mitsprechen oder auch nur im Kopf denken. Kleine Oasen und Kraftquellen im Alltag: Jolinchen verrät dir fünf einfache Übungen, die dir helfen, ruhiger und gelassener zu werden. Vom Ruhestein bis zu Sa-Ta-Na-Ma.

Diese Übung ist super, um zwischendurch zur Ruhe zu kommen oder auch abends im Bett zum Einschlafen.

Die Silben **SA-Ta-Na-Ma** findest du blöd oder schwer zu merken?

Du kannst dir auch andere suchen. Ich zum Beispiel finde **Jo-Ju-Ja-Je** gut.