

Band 2



Konzentration fördern ohne Druck

10 Kapitel für bewegte Lernpausen,
die Kindern helfen,
ihren Fokus zu finden

Mehr Leichtigkeit · Mehr Freude · Mehr Konzentration

Vorwort

Hallo, schön, dass du da bist.
Vielleicht kennst du diese Nachmittage,
an denen dein Kind einfach nicht „in den Modus“ kommt –
alles lenkt ab, nichts klappt richtig,
und du fragst dich: Wie soll das jemals entspannter werden?

Dieses E-Book ist für genau diese Momente gedacht.
Es schenkt dir kleine, machbare Ideen,
die Bewegung, Ruhe und Konzentration miteinander verbinden –
ohne Druck, ohne Perfektion.

Du musst nicht alles umsetzen.
Schon eine einzige kleine Veränderung
kann spürbar mehr Leichtigkeit bringen.

Danke, dass du dir Zeit nimmst,
neue Wege für dein Kind und dich zu entdecken.
Das ist nicht selbstverständlich –
und es zeigt, dass du es richtig machst.

Einleitung – Warum Bewegung Konzentration stärkt

Manchmal wirkt es, als hätte dein Kind einen inneren Motor, der nie stillsteht.

Es zappelt, redet, springt auf – und du fragst dich, wie daraus jemals Ruhe zum Lernen werden soll.

Die gute Nachricht: Kinder **brauchen Bewegung**, um zur Ruhe zu kommen.

Konzentration ist kein Zustand, den man erzwingt, sondern das Ergebnis von Regulation.

Wenn Kinder rennen, hüpfen, balancieren oder atmen, trainieren sie zugleich jene Hirnregionen, die für Fokus, Selbststeuerung und Lernen wichtig sind.

Kleine Pausen – ob bewegt, kreativ oder still – helfen dem Nervensystem, sich neu zu sortieren. Sie machen Kinder widerstandsfähiger gegen Reizüberflutung und Frust und schenken dir als Eltern mehr Gelassenheit.

Dieses E-Book zeigt dir zehn einfache Wege, wie Konzentration auf natürliche Weise wächst – ohne Leistungsdenken, dafür mit Freude, Bewegung und Nähe.

Blättere los –
und finde heraus, welche Pause heute die richtige ist. ♥

Ankommen & Erdung

(Wenn der Kopf noch in der Pause ist ...)

Es ist 16:30 Uhr.

Dein Kind wirft den Schulranzen in die Ecke, holt sich einen Apfel – und verschwindet im Zimmer.

Du rufst: „Hausaufgaben!“, und merkst schon beim ersten Wort: Die Energie stimmt noch nicht.

Viele Eltern versuchen dann, sofort „in die Konzentration zu gehen“. Doch bevor der Kopf arbeiten kann, muss der Körper erst **ankommen**.

Kinder brauchen kleine Übergänge – vom Lärm der Schule, vom Rennen auf dem Pausenplatz, vom Bildschirm oder einfach vom inneren Chaos.

„Ankommen“ heißt nicht: runterfahren und stillsitzen.

Es heißt: **im eigenen Körper ankommen**.

Und das geht am besten über Bewegung, Berührung und Bodenhaftung.

Wenn Kinder geerdet sind, fällt alles andere leichter: zuhören, denken, dranbleiben.

Also: bevor du den Stift zückst – starte mit zwei Minuten Erdung.

So geht's – drei einfache Erdungsübungen



Barfuß-Minute



30 Sekunden – wirkt sofort.

Lass dein Kind die Socken ausziehen und auf den Boden stellen – richtig spüren, wo die Füße sind.

⇒ Sag: „*Drück deine Zehen in den Boden. Fühl, wie fest du stehen kannst.*“

Atmet dabei gemeinsam einmal tief durch.



Der schwere Rucksack

Hilft, Spannung loszulassen – und signalisiert: *Jetzt beginnt etwas Neues.*

Stellt euch vor, ihr tragt einen schweren Rucksack.

⇒ Gemeinsam tief einatmen – dann beim Ausatmen die Schultern nach unten sinken lassen, als würdet ihr ihn ablegen.

Dazu sagen: „*Puh ... weg mit dem Schulrucksack-Tag!*“



Ich-bin-hier-Ritual

Kinder lieben diese kleine Abfolge – sie macht präsent, ruhig und wach zugleich.

Einmal gemeinsam auf den Boden tippen: rechte Hand, linke Hand, beide Füße.

⇒ Sag: „*Hier sind meine Hände. Hier sind meine Füße. Ich bin da.*“



Exkurs: Warum Erdung wirkt

Das Gehirn kann sich erst konzentrieren, wenn der Körper Sicherheit spürt.

Durch Berührung, Druck und Rhythmus bekommt das Nervensystem das Signal: *Ich bin stabil, ich bin hier.*

Dann schaltet das System vom Alarm- in den Lernmodus.



Reflexions-Impuls für Eltern

Beobachte in den nächsten Tagen:

Wann gelingt der Übergang leichter?

Oft ist es nicht der Zeitpunkt oder das Fach – sondern der Moment, in dem ihr beide wirklich angekommen seid.



Mini-Tipp

Mach aus dem „Ankommen“ ein Ritual:

Immer dieselbe Abfolge, dieselbe Reihenfolge, derselbe Tonfall.

Das schafft Vorhersehbarkeit – und genau das ist der Schlüssel für Konzentration ohne Druck.

Atmung & Rhythmus

(Wenn alles zu schnell oder zu viel ist ...)

Es ist später Nachmittag.
Dein Kind trommelt mit dem Stift auf den Tisch, pfeift, steht auf, setzt sich wieder hin.
Du willst, dass es „endlich anfängt“ – aber innerlich ist es noch mitten im Pausenhof.

Viele Kinder verlieren ihre Konzentration nicht, weil sie unmotiviert sind, sondern weil ihr **Körper aus dem Takt geraten ist**.
Der Atem ist flach, der Puls schnell, der Kopf voller Geräusche.


Atmung ist der einfachste Weg, um das Nervensystem zu beruhigen – und gleichzeitig Fokus zu aktivieren.
Sie funktioniert wie eine Brücke zwischen Körper und Kopf:
Wenn sich der Atem verändert, verändert sich das Denken.

Darum: Bevor ihr euch an den Tisch setzt, nehmt euch zwei Minuten für den Atem.
Kein großes Programm – nur ein paar bewusste, gemeinsame Atemzüge.

So geht's – drei Atemübungen für den Alltag



Der Luftballon-Bauch

 5 Atemzüge reichen.
Danach ist's ruhiger im Raum.


Sag deinem Kind: „Stell dir vor, dein Bauch ist ein Ballon.“

➔ Beim Einatmen wird er groß, beim Ausatmen klein.

Leg eine Hand auf den Bauch, spür, wie er sich hebt und senkt.
Wenn ihr wollt, macht ein Geräusch beim Ausatmen – ein sanftes *pfffff*.



Atem-Klatsch-Rhythmus

 1 Minute reicht – das Gehirn synchronisiert sich über den Rhythmus.

Setzt euch nebeneinander.

➔ Du klatschst sanft zweimal, dein Kind atmet dabei ein.

Dann klatschst du einmal – beim Klatschen atmet ihr beide aus.
Zwei Klatscher = einatmen · ein Klatscher = ausatmen.
Das ergibt einen kleinen Takt, den Kinder lieben.



Wind-anhalten-Spiel

Dieses Wechselspiel trainiert Fokus und Loslassen zugleich.

⇒ Sag: „Wir sind Bäume im Wind.“

Ihr atmet tief ein – dann haltet den Atem an, während ihr die Arme wie Äste stillhaltet.

Wenn du „Wind!“ rufst, atmet ihr aus und bewegt euch frei.

Wiederholt es 2–3 Mal.



Exkurs: Warum Atmung Konzentration stärkt

Atmung reguliert direkt das **autonome Nervensystem** – also den Teil, der unbewusst für Ruhe oder Anspannung sorgt.

Tiefes, rhythmisches Atmen aktiviert den sogenannten Vagusnerv, der Herzschlag, Emotion und Aufmerksamkeit beeinflusst.

Kinder, die regelmäßig kleine Atemübungen machen, lernen nicht nur ruhiger zu werden, sondern spüren schneller, **wann sie überdreht sind** – und wie sie selbst wieder in Balance kommen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ein persönlicher Einstieg über kleine Schritte, die Großes verändern. Seite 3

Einleitung

Warum Bewegung Konzentration stärkt Seite 4

1 – Ankommen & Erdung

Vom Chaos zur Ruhe: Wie Kinder wirklich „im Moment“ ankommen. Seite 5

2 – Atmung & Rhythmus

Kleine Atempausen für mehr Fokus und weniger Spannung. Seite 9

3 – Bewegung & Energiefluss

Energie in Konzentration verwandeln – Zappeligkeit als Stärke nutzen. Seite 13

4 – Sinne & Wahrnehmung

Wie Kinder lernen, Reize zu sortieren und klar zu bleiben. Seite 17

5 – Balance & Gleichgewicht

Innen und außen stabil – Gleichgewicht stärkt die Konzentration. Seite 21

6 – Ruhe & Stillwerden

Inseln der Stille schaffen – weil Lernen auch Pause braucht. Seite 25

7 – Struktur & Selbststeuerung

Kleine Systeme – Kinder lernen, selbst zu entscheiden. Seite 29

8 – Kreativität & Ausdruck

Warum Fantasie, Farbe und Musik helfen, Druck abzubauen. Seite 33

9 – Achtsamkeit & Körpergefühl

Sich selbst spüren – innere Wahrnehmung stärken. Seite 37

10 – Verbindung & Humor

Lachen, Nähe, Beziehung: Der wahre Nährboden für Konzentration. Seite 41

Abschluss – Was jetzt?

Kleine Schritte, große Wirkung Seite 45

Bonusmaterial

Pausenkarten-Set – 12 Ideen für bewegte Mini-Pausen Seite 48

Kleines Plakat – Mini-Pausen für mehr Fokus Seite 52

Mehr Leichtigkeit im Lernalltag?

Im vollständigen E-Book findest du weitere fundierte Impulse für bewegte, ruhige und wirksame Lernpausen.

- ✓ Balance-Übungen für innere Stabilität
- ✓ Sinnesübungen gegen Reizüberflutung
- ✓ Achtsamkeitsübungen für Selbstregulation
- ✓ Humor & Verbindung als Konzentrations-Booster
- ✓ 12 sofort einsetzbare Pausenkarten

♥ Hier geht's zum vollständigen Leitfaden:
www.entspanntlernen.ch/konzentration