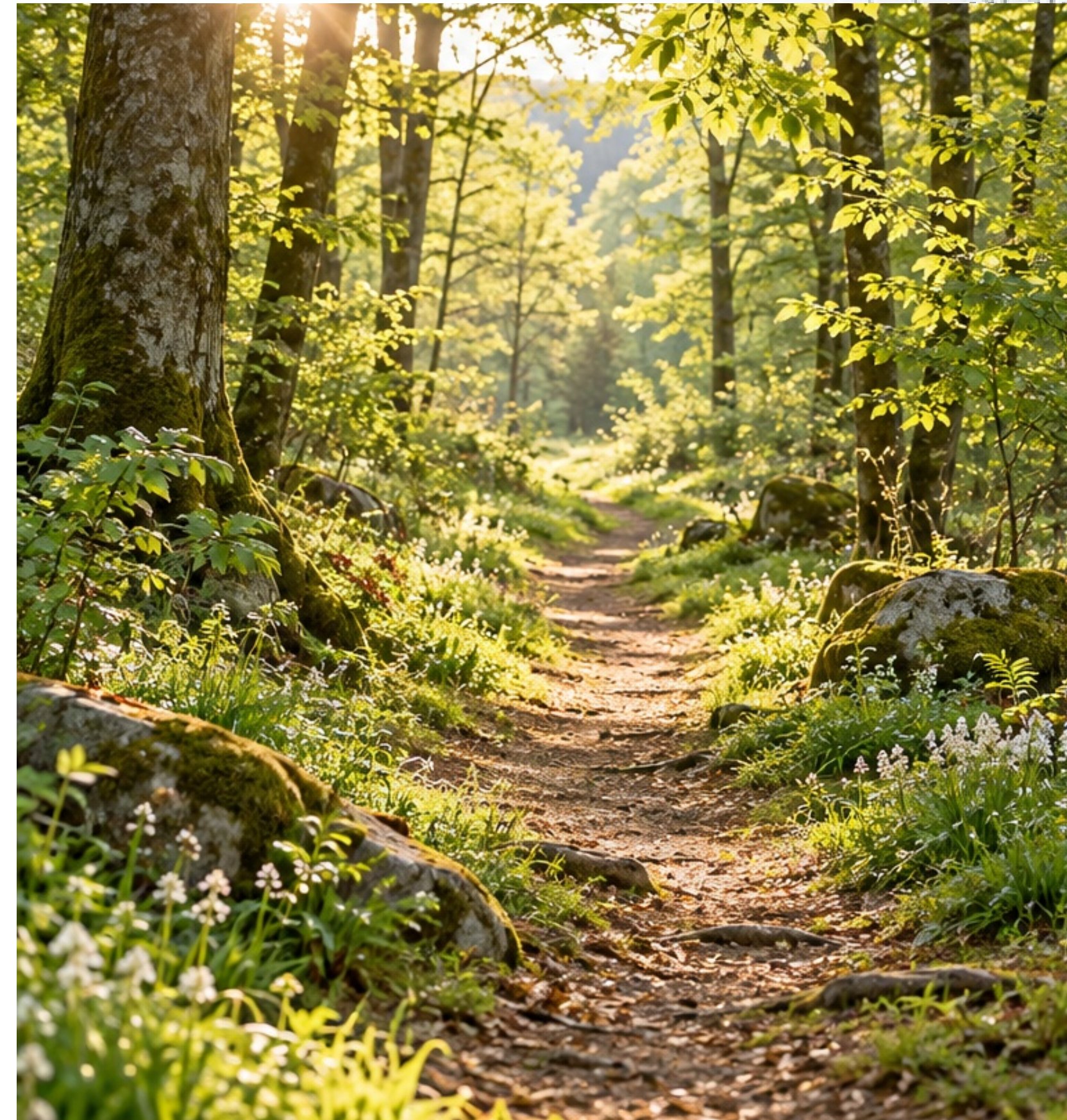


# ZUR RUHE KOMMEN. BEI SICH ANKOMMEN.

## ENTSPANNUNG & TRAUMREISE

Körper wahrnehmen, Ruhe entdecken  
und eigene Kraftquellen finden

Sozialpädagogisches Angebot · ca. 6-18 Jahre  
Für Schule, Ganztage und Kinder- und Jugendhilfe





# Wenn der Alltag zu laut wird

## Viele Eindrücke, wenig Pause

Schulische Anforderungen, Konflikte und ein voller Alltag können Kinder und Jugendliche beanspruchen. Das Angebot schafft bewusst Zeit, eigene Anspannung wahrzunehmen und unterschiedliche Wege zur Ruhe kennenzulernen.

## Eine Pause mit persönlichem Wert

Angeleitete Übungen und Fantasiereisen eröffnen einen Erfahrungsraum ohne Leistungsdruck. Die Teilnehmenden erkunden, was ihnen angenehm ist und welche kleine Auszeit zu ihnen passt.

**Unsere Leitfrage: Woran merke ich, dass ich Ruhe brauche - und was hilft mir?**

## ZIELE & PERSÖNLICHE RESSOURCEN

# Sich spüren. Bedürfnisse erkennen.

### Körperwahrnehmung

Anspannung, Ruhe und persönliche Bedürfnisse bemerken.

### Selbstregulation

Passende Möglichkeiten für eine bewusste Pause entdecken.

### Resilienz

Eigene Stärken und hilfreiche Strategien kennenlernen.

# Mehr Möglichkeiten im Umgang mit Stress

### Eigene Signale verstehen

Die Teilnehmenden lernen, körperliche und emotionale Anzeichen von Anspannung zu beschreiben. Das Angebot lädt dazu ein, Unterschiede zwischen Aktivität, Anspannung und Entspannung wahrzunehmen.

### Handlungsspielräume erweitern

Verschiedene Übungen werden erprobt und persönlich eingeschätzt. Ziel ist ein kleines Repertoire, aus dem Kinder und Jugendliche im Alltag selbst eine passende Möglichkeit auswählen können.

### Aufmerksamkeit und Balance fördern

Ruhige Wahrnehmungsphasen sollen Konzentration und den bewussten Umgang mit sich selbst unterstützen. Individuelle Erfahrungen zählen; ein bestimmter Entspannungserfolg wird nicht vorausgesetzt.

## PÄDAGOGISCHER ANSATZ

# Ruhe darf unterschiedlich aussehen.

### Ressourcenorientiert

An Stärken, Interessen und angenehme Erfahrungen anknüpfen.

### Erlebnisbezogen

Übungen erfahren und die eigene Wirkung beschreiben.

### Selbstbestimmt

Haltung, Nähe und Beteiligung im passenden Rahmen wählen.

# Begleitung mit Raum für Eigenes

## Einladungen statt Leistungsaufträge

Entspannung wird als persönliche Erfahrung vermittelt. Die Fachkraft erklärt verständlich, bietet Varianten an und lässt Zeit, sich auf die Situation einzustellen.

## Den Körper als Zugang nutzen

Sanfte Wahrnehmungs-, Atem- und Ruheübungen verbinden das Thema mit unmittelbar erlebbaren Eindrücken. Kurze Rückblicke helfen, Unterschiede und eigene Vorlieben zu benennen.

## Präventiv und pädagogisch ausrichten

Im Mittelpunkt stehen Entspannungsfähigkeit und alltagstaugliche Selbstregulation. Das Angebot ist keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung; es arbeitet ohne Diagnosen oder Heilversprechen.

MODULE & LERNWEG

# Vier Schritte zu einer eigenen Pause.

## 1 Anspannung & Entspannung

Körperempfindungen und Stresssignale kennenlernen.

## 2 Entspannungstechniken

Atemwahrnehmung, Muskelentspannung und Ruhe erproben.

## 3 Traumreisen

Mit angeleiteten inneren Bildern eine Auszeit gestalten.

## 4 Reflexion & Alltagstransfer

Erfahrungen einordnen und passende Strategien auswählen.

# Vom Wahrnehmen zum bewussten Nutzen

## Zunächst Orientierung schaffen

Ein verständlicher Einstieg klärt, was die Gruppe erwartet. Bekannte Alltagssituationen helfen, über Unruhe, Anspannung und das Bedürfnis nach Erholung ins Gespräch zu kommen.

## Mehrere Zugänge anbieten

Körperbezogene Übungen und Fantasiereisen sprechen unterschiedliche Vorlieben an. Die Auswahl wird auf Alter, Vorerfahrung und verfügbare Zeit abgestimmt.

## Die persönliche Auswahl stärken

Nicht jede Methode passt zu jedem Kind. Im Abschluss wird besprochen, welche Erfahrung hilfreich, ungewohnt oder unpassend war und welche Idee in den Alltag mitgenommen werden kann.

PRAXIS · KÖRPER & ENTSPANNUNG

# Dem eigenen Rhythmus nachspüren.

## Wahrnehmen

Bodenkontakt und die aktuelle Körperhaltung bemerken.

## Unterschiede erkunden

Sanfte Anspannung und anschließendes Loslassen erleben.

## Ruhe beobachten

Den natürlichen Atem wahrnehmen, ohne ihn zu erzwingen.

# Kleine Übungen, bewusste Erfahrungen

## Körperwahrnehmung als Einstieg

Einfache Impulse lenken die Aufmerksamkeit auf Haltung, Kontaktflächen und Empfindungen. Die Teilnehmenden können im Sitzen oder in einer anderen angenehmen Position mitmachen.

## Methoden altersgerecht auswählen

Zum Repertoire gehören Atemwahrnehmung, progressive Entspannung in angepasster Form und kurze Ruheübungen. Auswahl, Anleitung und Dauer liegen bei entsprechend qualifizierten Fachkräften.

## Auf die Rückmeldung achten

Angenehme und unangenehme Empfindungen dürfen benannt werden. Übungen werden angepasst oder beendet, wenn sie nicht passen. Es gibt keine Vorgabe, besonders still oder besonders entspannt sein zu müssen.

PRAXIS · GEFÜHRTE FANTASIEREISEN

# Ein gedanklicher Ausflug ins Angenehme.

## Einstimmen

Eine bequeme Haltung und einen ruhigen Platz finden.

## Vorstellen

Einer kurzen Geschichte folgen oder einfach zuhören.

## Zurückkehren

Den Raum wieder wahrnehmen und in Ruhe orientieren.

# Geschichten als Einladung zur Auszeit

## Verständliche und offene Bilder

Altersgerechte Textimpulse führen beispielsweise an einen ruhigen Garten oder auf eine freundliche Lichtung. Sie lassen Raum für eigene Vorstellungen, statt ein bestimmtes inneres Bild zu verlangen.

## Wahlmöglichkeiten beibehalten

Die Augen dürfen offen bleiben. Wer keine Bilder vor sich sieht, kann der Stimme zuhören. Eine Traumreise kann jederzeit unterbrochen werden; niemand muss private Gedanken mitteilen.

## Den Abschluss bewusst gestalten

Nach der Geschichte folgt eine angeleitete Orientierung im Raum. Anschließend können Eindrücke freiwillig beschrieben, gezeichnet oder still für sich festgehalten werden.

## FORMATE & ZEITLICHER RAHMEN

# Eine Einheit oder Zeit zum Vertiefen.

### Einzelne Einheit

Ca. 60-90 Minuten mit Einstieg, Praxis und Rückblick.

### Tagesprojekt

Mehrere Entspannungseinheiten mit Reflexion und Pausen.

### Aufbauendes Angebot

2-3 Projektstage mit aufeinander bezogenen Modulen.

# Ein Ablauf mit Wechsel und Pausen

## Umfang gemeinsam festlegen

Die Einrichtung und die Projektleitung stimmen das Format auf Zielgruppe, Bedarf und organisatorische Möglichkeiten ab. Das Ausgangskonzept ermöglicht einzelne Einheiten sowie Tages- und Mehrtagesangebote.

## Ruhephasen sinnvoll einbetten

Ein Projekttag besteht nicht aus durchgehender Entspannung. Einstieg, Austausch, Bewegung, praktische Übungen und Pausen wechseln sich in einer passenden Folge ab.

## Entwicklung schrittweise ermöglichen

Bei aufbauenden Terminen können bekannte Übungen wiederholt und persönliche Vorlieben genauer erkundet werden. Neue Methoden werden dosiert eingeführt und gemeinsam reflektiert.

## ZIELGRUPPE & DIFFERENZIERUNG

# So viel Anleitung wie gerade nötig.

### Jüngere Kinder

Spielerische Wahrnehmung und kurze, einfache Geschichten.

### Ältere Teilnehmende

Alltagsstress reflektieren und eigene Strategien entwickeln.

### Vorwissen berücksichtigen

An Erfahrungen aus Unterricht, AGs und Projekten anknüpfen.

# Alter gibt Orientierung. Erfahrung zählt mit.

### Für unterschiedliche Lernorte

Angesprochen sind Kinder und Jugendliche von ca. 6 bis 18 Jahren, insbesondere Klassen 1 bis 10 aller Schulformen, sowie Gruppen in Ganztag, Jugendhilfe und präventiven Förderangeboten.

### Anspruch flexibel gestalten

Für Klassen 1-4 stehen kurze, anschauliche Zugänge im Vordergrund. In Klassen 5-7 können Übungen vertieft werden; in Klassen 8-10 rücken Selbststeuerung und persönliche Stressbewältigung stärker in den Fokus.

### Die Gruppe konkret kennenlernen

Klassenstufen sind keine festen Leistungsgrenzen. Vorerfahrungen, Sprache, Aufmerksamkeit und individuelle Bedürfnisse bestimmen mit, wie lange Übungen dauern und wie viel Begleitung hilfreich ist.

## ORGANISATION & FACHPERSONAL

# Ein ruhiger Ort. Ein verlässlicher Rahmen.

### Raum & Ausstattung

Störungsarmer Raum, Matten oder Stühle und bei Bedarf Decken.

### Material & Impulse

Altersgerechte Texte und optional leise, passende Musik.

### Fachliche Begleitung

Qualifizierte Fachkräfte, klare Absprachen und Reflexion.

# Gut vorbereitet. Sicher begleitet.

### Passende Qualifikationen

Eingesetzt werden ausgebildete Pädagoginnen und Pädagogen sowie Fachkräfte mit Zusatzqualifikationen in Entspannungspädagogik, Traumreise, Achtsamkeit oder vergleichbaren Methoden.

### Die Durchführung abstimmen

Gruppengröße, Betreuung, Raum, Material und Unterstützungsbedarf werden vorab besprochen. Sitzende Alternativen und eine einfache Möglichkeit zum Aussetzen werden eingeplant.

### Eine respektvolle Atmosphäre sichern

Persönliche Grenzen gelten auch während ruhiger Übungen. Die Fachkraft bleibt ansprechbar, beobachtet die Gruppe aufmerksam und passt die Anleitung an. Niemand muss Berührung oder geschlossene Augen zulassen.

REFLEXION & ALLTAGSTRANSFER

# Meine Pause für zwischendurch.

## Rückblick

Was habe ich bemerkt? Was war angenehm oder ungewohnt?

## Auswahl

Welche Übung möchte ich für mich wieder ausprobieren?

## Anwendung

In welcher Alltagssituation könnte eine kurze Pause passen?

# Erfahrungen sammeln, ohne sie zu bewerten

## Lernen persönlich einordnen

Kurze Gespräche, Zeichnungen oder freiwillige Rückmeldungen machen Erfahrungen zugänglich. Auch die Aussage, dass eine Methode nicht passend war, ist eine wertvolle Erkenntnis.

## Pädagogische Qualität reflektieren

Beobachtungen und Feedback geben Hinweise auf Beteiligung, Wohlbefinden und wahrgenommene Veränderungen. Sie dienen der Anpassung des Angebots und sind keine klinische Wirksamkeitsmessung.

## Den Alltag konkret verbinden

Die Teilnehmenden wählen eine kleine, passende Idee für Schule oder Freizeit. Die Einrichtung kann später nachfragen, was ausprobiert wurde und welche Unterstützung bei der Umsetzung hilfreich ist.



# Auszeiten einen Platz geben

## Ein Angebot für Ihre Gruppe

Entspannungsübungen und Traumreisen eröffnen Zugänge zu Körperwahrnehmung, Selbstregulation und persönlichen Ressourcen. Das Angebot wird sozialpädagogisch begleitet und altersgerecht gestaltet.

## Die passende Form vereinbaren

Ob einzelne Einheit, Tagesprojekt oder aufbauendes Angebot: Wir stimmen Inhalte, Dauer und Rahmen auf Ihre Gruppe ab. Hilfreich sind Angaben zu Alter, Gruppengröße, Vorerfahrung und Räumlichkeiten.

### SK DOZENT & COACH

Sascha Kunze

0152 2270 1886

[info@sk-dozentundcoach.de](mailto:info@sk-dozentundcoach.de)

[www.sk-dozentundcoach.de](http://www.sk-dozentundcoach.de)

# VIER IMPULSE FÜR DEN EIGENEN RUHEMOMENT.

Offene Fragen für Einstieg, Erleben und persönlichen Rückblick

## 01 Bei mir nachfragen

### Wie geht es mir gerade?

Körperempfindungen und die eigene Stimmung wahrnehmen, ohne sie richtig oder falsch zu nennen.

## 02 Etwas ausprobieren

### Welche Form der Ruhe passt zu mir?

Eine angeleitete Übung kennenlernen und selbst entscheiden, was angenehm ist.

## 03 Der Fantasie Raum geben

### Was war an der Geschichte angenehm?

Eine freiwillige Erinnerung benennen oder zeichnen. Persönliche Bilder dürfen privat bleiben.

## 04 Eine Idee mitnehmen

### Wann möchte ich mir eine Pause gönnen?

Eine konkrete Alltagssituation auswählen und eine passende kleine Auszeit dafür überlegen.

Bildmotive: KI-generierte Themenillustrationen. Teilnahme und persönlicher Austausch erfolgen ohne Leistungsdruck.