



Kinder- Checkliste zum Autogenen Training **-nur für dich-**

Ein fröhliches strahlendes HALLO an euch Kinder!

- Endlich einmal nur eine Seite für euch, denn es geht ja schließlich um Euch!
- Bevor ihr die praktischen Übungen kennen lernt, möchte ich euch noch ein paar wichtige Tipps mit auf den Weg geben.

- Am einfachsten ist es, wenn du erstmal im LIEGEN übst, denn dein Körper kennt es von der Nacht, dass er sich entspannt
- Suche dir einen gemütlichen Platz, an dem du dich sicher fühlst
- Wichtig ist, dass du viel Ruhe hast und dich nichts und niemand stört
- Du möchtest dir etwas Gutes tun, daher nimm dir deine Kuscheldecke, gemütliche Kissen, eben das was du gerade brauchst
- Damit du ganz sicher nicht gestört wirst, bastle dir ein Türschild- *>Bitte nicht stören, ich entspanne gerade<*, so weiß jeder, dass du jetzt einige Zeit für dich sein möchtest
- Es ist hilfreich, wenn du das Autogene Training immer zur selben Zeit machen könntest- z.B. nach der Schule, den Hausaufgaben...
- Es wäre toll, wenn du bis 3x täglich üben kannst, aber keine Bange- die Übungen dauern nur einige Minuten
- Nicht jede Übung klappt gleich beim 1. Mal, kein Problem, lass den Kopf nicht hängen, das wird schon- dranbleiben!
- Eine neue Übung z.B. Wärme solltest du erst erlernen, wenn du die vorherige sicher kannst und mehrere Variationen ausprobiert hast, um dich zu entspannen
- Damit du den gewünschten Erfolg hast, ist es hilfreich sich Bilder zur Unterstützung zu nehmen, z.B. Wärme- Sonne, du kannst dir auch deine eigenen Übungskarten basteln und malen
- Dabei hilft dir sicher dein Freund/-in oder deine Familie

Ich hoffe, dass dir das Autogene Training viel Freude machen wird und dir schnell hilft, Ruhe und Gelassenheit in deinen Alltag zu lassen damit du ausreichende Ruhephasen hast.

Viel Spaß Beim Üben und Entspannen