

Kleine Auszeiten im Betreuungsalltag



Einfache Übungen zum Durchatmen, Sortieren und Zur-Ruhe-Kommen

In diesem PDF findest du:

5-4-3-2-1

Eine Orientierungsübung, um wieder im Moment anzukommen.

Atmen mit der Hand

Eine kleine Atemübung, die du überall machen kannst.

Die liegende Acht

Eine ruhige Übung zum Nachfahren und Beobachten.

Mein kleiner Entlastungs-Check

Ein paar Fragen, um Gedanken und Belastungen zu sortieren.

Gemeinsam und Ruhe kommen

Einfach 2x ausdrucken und gemeinsam ausmalen.

Gedanken ablegen

Alles, was im Kopf kreist, darf erst einmal aufs Papier.

Strich für Strich zur Ruhe

Eine einfache Doodle-Pause zum Nachfahren und Weitermalen.

Wofür ich dankbar bin

Kleine Dinge sammeln, die Halt geben und guttun.

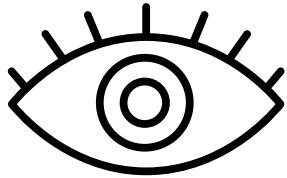
Für Angehörige, Betreuungspersonen und alle, die zwischendurch einen Moment Ruhe brauchen.

5-4-3-2-1

Zurück in den Moment

Diese Übung kann helfen, wenn Gedanken kreisen oder alles gerade zu viel wird. Setze oder stelle dich bequem hin. Atme einmal ruhig ein und aus. Dann geh Schritt für Schritt durch deine Sinne und nimm wahr, was gerade da ist.

5



5 Dinge,
die ich sehen kann

4



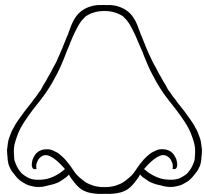
4 Dinge,
die ich fühlen kann

3



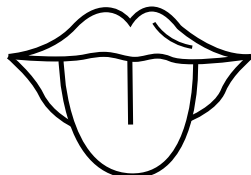
3 Dinge,
die ich hören kann

2



2 Dinge,
die ich riechen kann

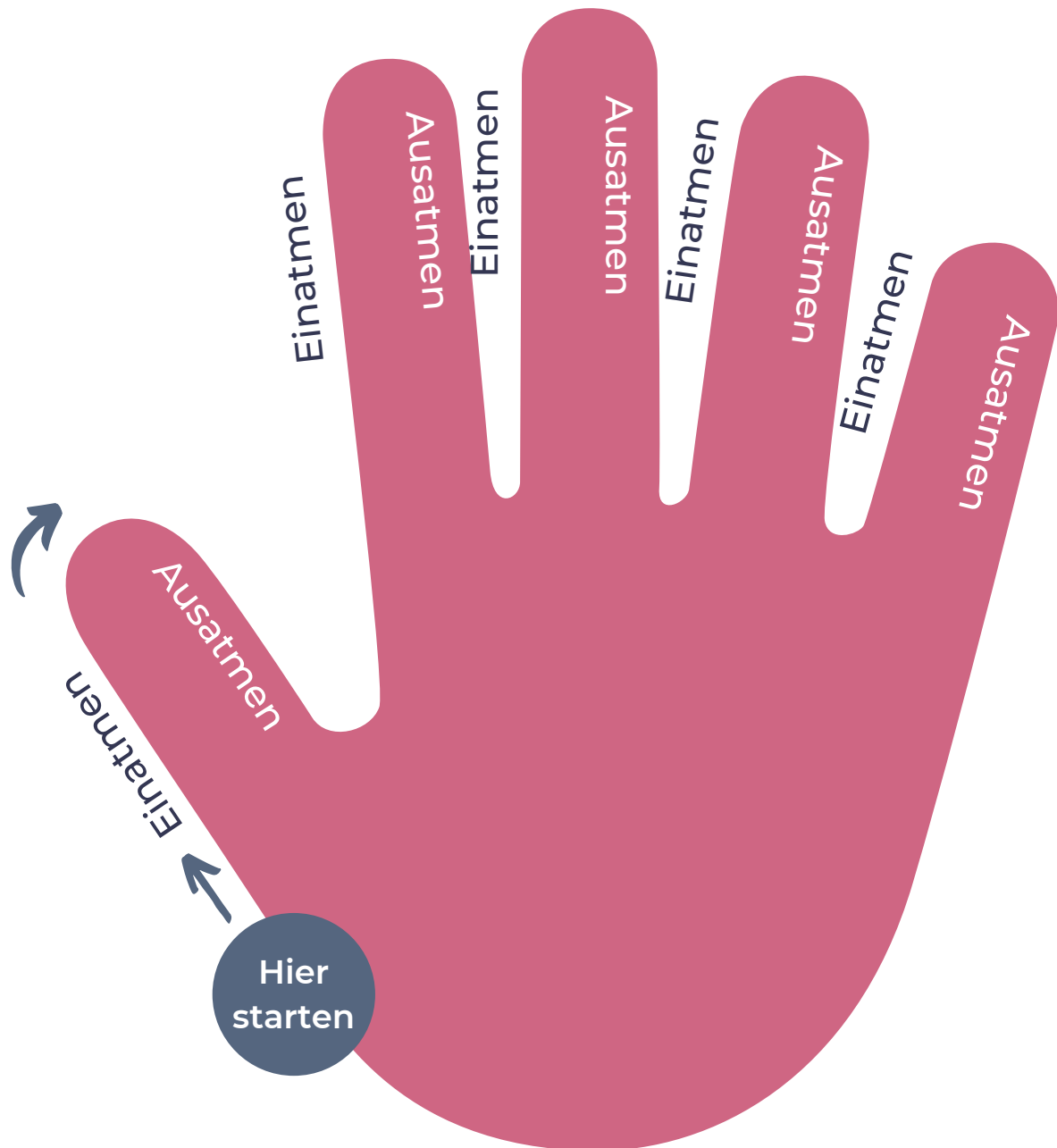
1



1 Sache,
die ich schmecken kann

Atmen mit der Hand

EINE KLEINE PAUSE ZUM DURCHATMEN



Fahre langsam mit dem Finger der anderen Hand an der Hand entlang.

Nach oben: einatmen. Nach unten: ausatmen.

Du kannst die Übung auf dem Blatt machen – oder einfach mit deiner eigenen Hand.

Die liegende Acht

Lege einen Finger in die Mitte der Acht.

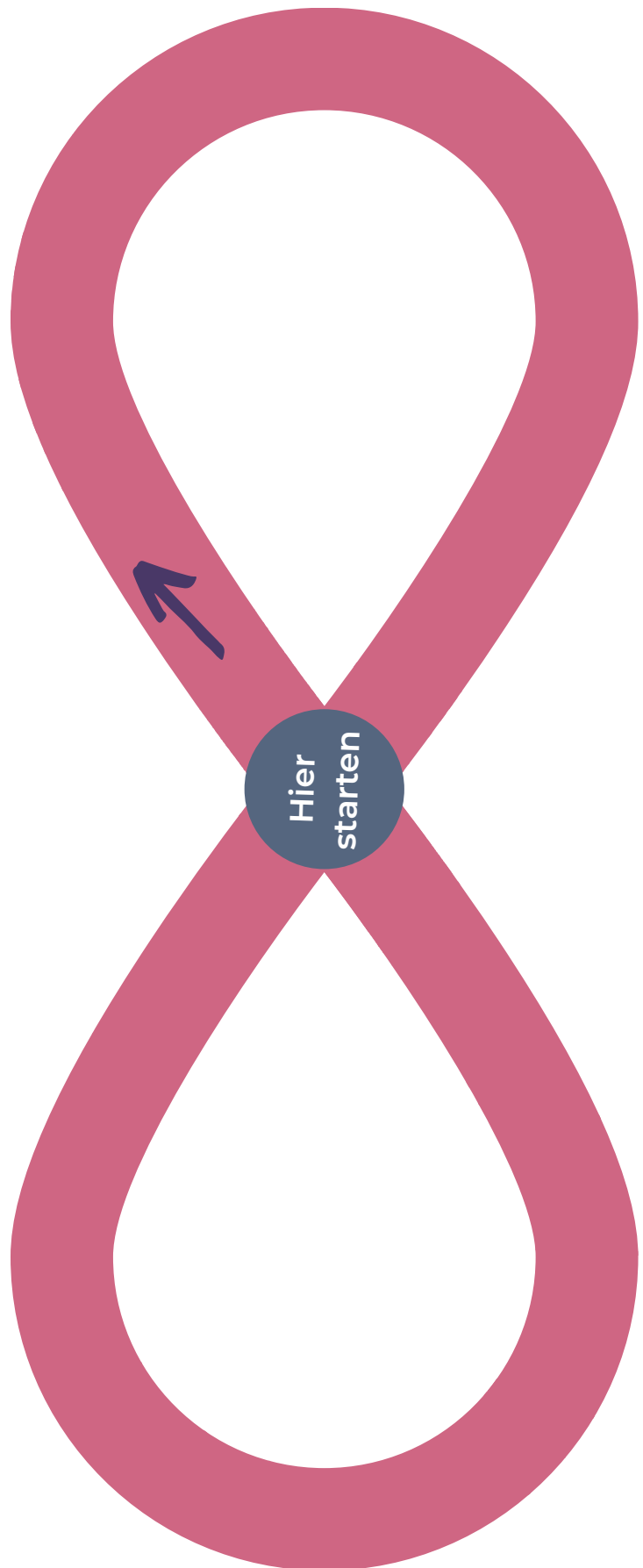
Fahre zuerst langsam nach rechts oben und folge der Linie einmal um die rechte Schleife.

Dann gleite durch die Mitte zur linken Seite und fahre auch diese Schleife ruhig nach.

Deine Augen folgen dabei dem Finger.

So kommen Bewegung, Blick und Aufmerksamkeit für einen Moment zusammen.

Wiederhole die Bewegung einige Male in deinem eigenen Tempo.



Mein kleiner Entlastungs-Check

Was belastet mich gerade?

This image shows a blank sheet of white paper with a dark blue border. There are five horizontal blue lines across the page, creating six rows. In the bottom right corner, there is a small red heart icon.

Was davon muss ich heute lösen?

[illegible]

Was könnte mir jetzt guttun?

[illegible]

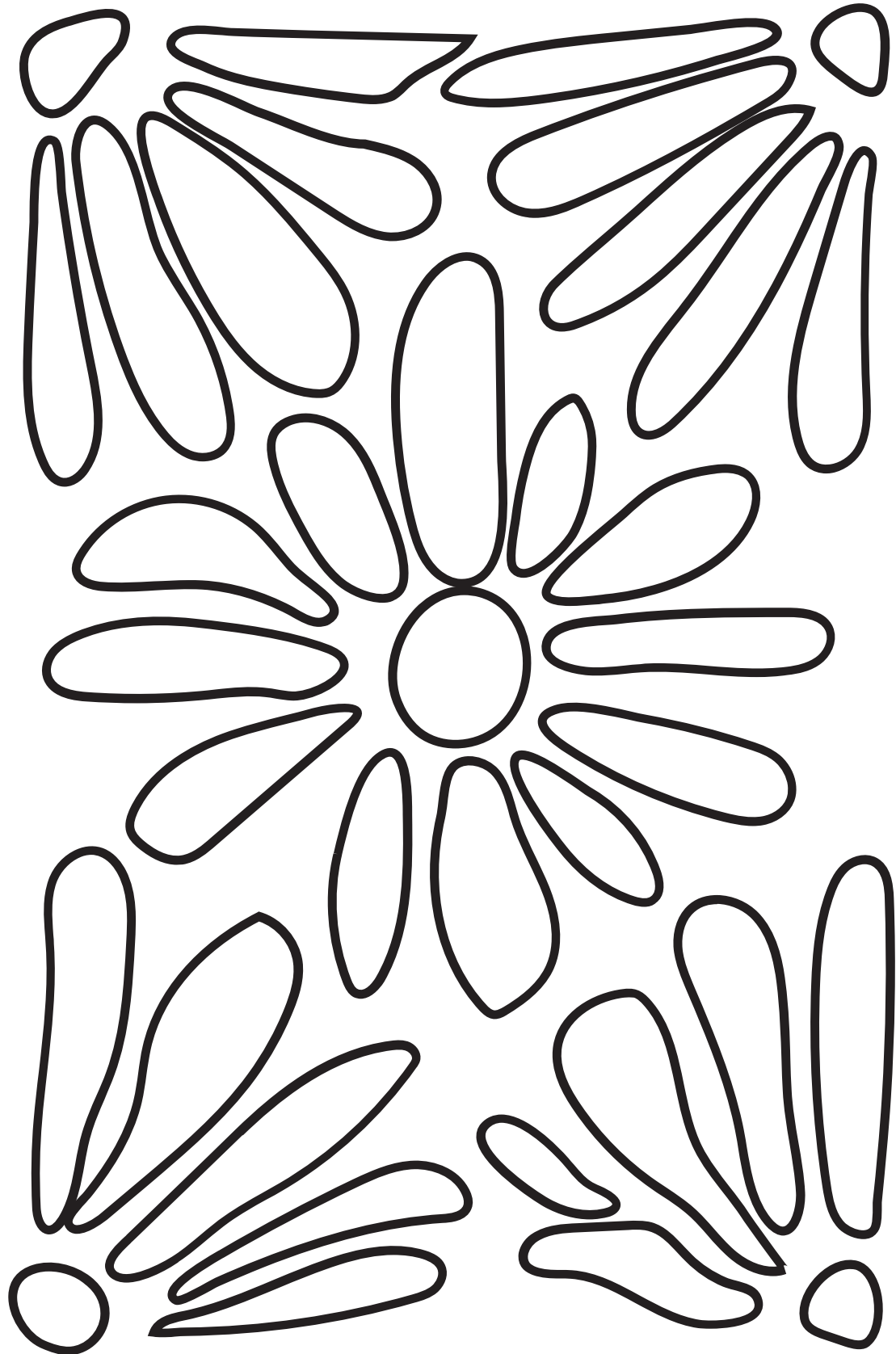
Wer oder was kann mich entlasten?

Gedanken ablegen

Alles, was gerade im Kopf kreist, darf aufs Papier.



Gemeinsam zur Ruhe kommen



Strich für Strich

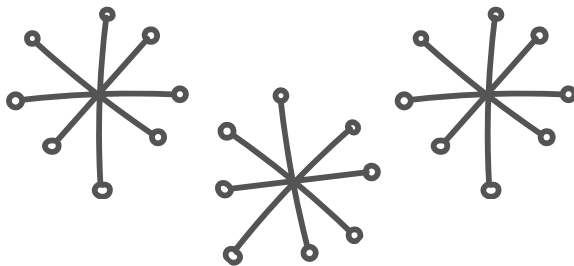
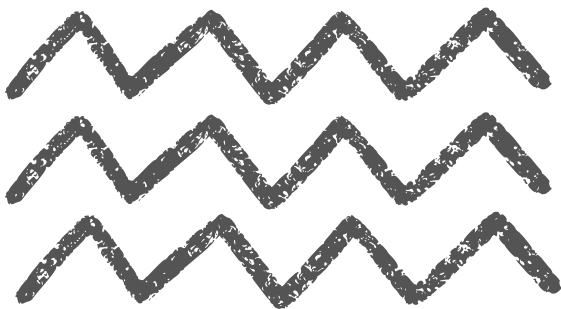
Eine kleine Doodle-Pause zum Nachfahren und
Weitermalen

Such dir ein Muster aus.

Fahre die Linien langsam nach oder zeichne sie im freien Feld weiter.

Es muss nicht schön oder perfekt werden.

Ein Strich nach dem anderen reicht.



WOFÜR ICH DANKBAR BIN

Notiere kleine Momente, Menschen, Erinnerungen oder
Dinge,
die dir guttun und dir Halt geben.

















