



StarkeKids

7 Mentalübungen für dein hochsensibles Kind

Warum Mentalübungen gut für dein hochsensibles Kind sind

Hochsensibilität betrifft in etwa 15-20 % der Bevölkerung und ist somit weit verbreitet. Sie ist keine Krankheit, sie ist ein **Persönlichkeitsmerkmal**.

Sie zeigt sich in so vielen Gestalten und Facetten wie es Betroffene gibt. Jeder ist ganz individuell damit gezeichnet.

Den ganz persönlichen und individuellen Umgang mit diesen besonderen Bedürfnissen zu finden, ist nicht immer ein einfacher Weg, aber ein Weg der sich lohnt.

Rituale, Routinen, bewusste Abgrenzung, Ruhephasen, Rückzug sind wichtige Bestandteile im Leben deines hochsensiblen Kindes.

Kommt es zur Reizüberflutung helfen Atemtechniken, Entspannungsübungen und Mentaltraining deinem Kind die überfordernden Eindrücke zu verarbeiten. Übrigens mit unseren Mentalgeschichten klappt die Entspannung super einfach und dein hochsensibles Kind findet wieder rasch zur Ruhe.

Rede mit deinem Kind immer wieder über bewusste **Strategien**, um die Reizüberflutung abzubauen.

Welche **Bewegungsart** und welche **Entspannungsart** tun deinem Kind gut?

Hochsensible Kinder und Jugendliche müssen besonders auf ihre **eigenen Grenzen** und die **Selbstfürsorge** achten.

Hier zeige ich dir noch ganz spezielle Mentalübungen. Mentaltraining stärkt innerlich dein Kind, lässt es ruhiger und entspannter werden und baut Stress durch Reizüberflutung ab. Somit sind Mentalübungen **wichtige Werkzeuge** und Strategien für hochsensible Kinder, um besser mit ihrer besonderen Fähigkeiten umzugehen.



Strategien für dein Kind (und gerne auch für dich)

Die Lichtdusche

- Stelle dich mit hüftbreit geöffneten Beinen aufrecht hin. Schließe deine Augen
- Stelle dir über deinem Kopf ein großes goldenes Licht vor, wie die Sonne. Dieses strahlend helle, goldene Licht strömt nun von oben auf den Körper herab. Dieses warme, helle Licht, das alles erleuchtet, alles flutet, umgibt dich und breitet sich aus
- Stelle dir vor, dass das Licht über deinen Kopf in deinen Körper gelangt und hinunter zu den Schultern, Armen und Fingern wandert. Es breitet sich aus über deinen gesamten restlichen Körper bis hinunter zu den Knien, Unterschenkel und Füßen. Jede Zelle deines Körpers wird mit Licht umspielt.
- Genieße diese Lichtdusche und nimm wahr wie du kraftvoll und entspannt dastehst. Spüre dieses Gefühl ganz aufgeladen zu sein mit Licht und Wärme. Es fühlt sich entspannt und frei an. Dieses Gefühl kannst du jederzeit erneuern.

Der frische Augenkick

- Führe die Übung im Sitzen oder Stehen durch
- Lass deine Augen langsam nach oben wandern, so weit wie möglich und dann so weit wie möglich nach unten. Wiederhole das 5 Mal
- Reibe deine Hände aneinander und lege sie auf deine geschlossenen Augen und genieße die Wärme
- Nun öffne die Augen wieder und lasse sie nun von links nach rechts rollen. Wiederhole das 5 Mal
- Reibe wieder die Hände und lege sie auf die Augen
- Öffne deine Augen und lasse sie eine Diagonalbewegung von rechts oben nach links unten (Wiederhole das 5 Mal) und von links oben nach rechts unten (Wiederhole das 5 Mal) wandern
- Danach wieder die geriebenen Hände auf die Augen legen, genießen und entspannen



Die Löwenatmung

- Du kannst die Übung im Sitzen oder im Liegen durchführen
- Atme tief ein und halte die Luft solange du kannst an
- Spanne dabei so viele Muskeln wie möglich an (knaufe auch dein Gesicht dabei zusammen als würdest du in eine Zitrone beißen)
- Atme dann laut, heftig und lange aus. Brülle dabei ruhig wie ein Löwe und werde alle Anspannung damit los
- Wiederhole diese Übung 3 bis 5 Mal
- Bleibe dann noch etwa ein bis zwei Minuten mit geschlossenen Augen ruhig sitzen bzw. liegen und spüre der Entspannung nach

Drücke deinen Notfallknopf

- Drücke mit einem Daumen für ca. 10 Sekunden deinen Notfallknopf
- Du findest ihn genau in der Mitte deiner Handinnenfläche
- Massiere den Punkt mit kleinen kreisenden Bewegungen
- Es kann sein, dass dieser Punkt schmerzt. Das ist ein Zeichen dafür, dass du sehr angespannt und gestresst bist
- Drücke diesen Punkt einmal auf der linken und einmal auf der rechten Handinnenfläche mehrmals hintereinander, bis der Schmerz deutlich weniger wird und du dich besser und entspannter fühlst

Die Wasserfallreinigung

- Diese Übung eignet sich hervorragend am Abend, wenn du bereits im Bett liegst
- Schließe die Augen und stelle dir vor, dass du unter einem Wasserfall stehst
- Stelle dir vor, dass alles, was du heute erlebt hast und dich noch beschäftigt, abfließt
- Streiche mit deinen Händen 3-5 Mal von Kopf bis zum Fuß deinen Körper hinunter und lasse bewusst alles los, was du nicht in den Schlaf mitnehmen möchtest (kann auch vom Elternteil gemacht werden)



Die Rückengeschichte

Körperwahrnehmungsübungen dienen dazu, dass du mehr Bewusstheit über deinen eigenen Körper bekommst. So erkennst du besser deine Grenzen, nimmst leichter Verspannungen wahr und kannst entsprechend besser darauf reagieren.

- Lege dich auf den Bauch, dein/e Mama/Papa verwandelt deinen Rücken zu einer Geschichtenbühne
- Nun wird eine Geschichte auf deinem Rücken erzählt, z.B. tröpfeln Regentropfen sanft auf die Haut, rufen Urwaldtrommeln zum Fest, schlängeln Schlangen von oben nach unten, hüpfen Flöhe durcheinander, rattern Nähmaschinen oder huschen Vampire und Gespenster hin und her
- Lasst euren Ideen freien Lauf!

Der Zonencheck

- Drucke die nachstehende Seite aus
- Hänge sie gut ersichtlich in eurem Zuhause auf
- Macht ein Ritual aus der Übung (entweder täglich vor dem Abendessen oder einmal pro Woche)
- Macht die Übung gemeinsam als Familie
- Fragt euch gegenseitig
 - in welcher Zone ihr gerade seid
 - wie geht es euch und
 - was braucht ihr gerade
- Sucht dann gemeinsam Wege und Strategien, die ihr in der jeweiligen Zone benötigt

Wenn es als fester Bestandteil eurer Routine ist, dann wird dein Kind nach und nach selbstständig den Zonencheck machen und somit schneller herausfinden, was es braucht und was es bei den jeweiligen Gefühl machen kann.

In welcher Zone bist du?

Fragt euch gegenseitig in welcher Zone ihr gerade seid, wie es euch geht und was ihr braucht. Sucht dann gemeinsam nach Wege und Strategien, für die jeweilige Zone.

