Erdungsübungen *für Kinder*



Sechs kleine Spiele bei großen Gefühlen. Jedes Spiel bringt dich zurück ins Jetzt.

1 SPIEL WÄHLEN · 2 GANZ IN RUHE · 3 HIER ANKOMMEN

1 Das Detektiv-Spiel

WENN DER KOPF SICH DREHT



- Detektiv! Entdecke **5 Dinge zum Sehen**.
- Finde **4 Geräusche** und **3 zum Fühlen**.

ERDUNGS-ZAUBER: Augen und Ohren arbeiten nur im Jetzt.

2 Der starke Baum

WENN DU DICH INNEN WACKELIG FÜHLST

- Stell dich fest hin. Dicke Wurzeln wachsen in den Boden.
- Ein Windstoß! Atme ruhig und wiege deine Äste – Wurzeln halten fest!

ERDUNGS-ZAUBER: Fester Boden gibt Halt und Sicherheit.

3 Eiswürfel-Magie

WENN GEFÜHLE ZU GROSS WERDEN

- Halte einen Eiswürfel oder spritze kühles Wasser auf die Hände.
- Wie fühlt sich die Kälte an? Kitzlig? Tropfig? Wie ein Forscher spüren.

ERDUNGS-ZAUBER: Ein Frische-Kick holt dich sofort zurück.

4 Die Farbenjagd

WENN DER KOPF EINE AUFGABE BRAUCHT

- Finde alles, was **blau** ist, und rufe oder flüstere es.
- Jetzt alles **Rote** suchen. Weitersuchen bis zur Ruhe.

ERDUNGS-ZAUBER: Beschäftigt die Augen im Raum.

5 Die Wand wegschieben

WENN VIEL ENERGIE IN DIR STECKT

- Hände an die Wand, Füße fest aufstellen und 10 Sek. fest schieben.
- Die Wand hält – du hast gewonnen! Arme locker ausschütteln.

ERDUNGS-ZAUBER: Muskelkraft weckt den Körper auf.

6 Regenbogen-Atmung

WENN DU SANFTHEIT BRAUCHST



- Langsam einatmen und einen Regenbogen in die Luft malen.
- Langsam ausatmen und hinabgleiten. Noch 3 Mal.



ERDUNGS-ZAUBER: Ruhiges Atmen lässt dich landen.

FÜR ERWACHSENE

Warum es wirkt: Sorgen leben im Kopf, Sinne im Jetzt. Erdung holt sanft zurück.

In Ruhe üben: Spielerisch gelernt, hilft es im Sturm.

Spielerisch bleiben: Mitmachen, loben und nie als Strafe nutzen.



Für alltägliche Gefühle, kein Ersatz für Therapie. Bei anhaltender Belastung hilft die Kinderarztpraxis.