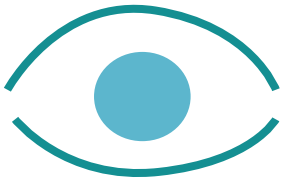
1 Mein Körper – Der Anker im Moment

Mit allen Sinnen im Moment ankommen

Mit unseren Sinnen können wir die Welt um uns herum wahrnehmen.

- Mit den **Augen** sehen wir Farben, Formen und Bewegungen.
- Mit den **Ohren** hören wir, was um uns vorgeht.
- Über die **Haut** spüren wir Wärme, Kälte oder Regen.
- Mit der **Nase** riechen wir Düfte und Gerüche.
- Mit der **Zunge** schmecken wir unser Essen.

Auch Tiere besitzen solche Fähigkeiten und teilweise sind sie unglaublich stark entwickelt. Wusstest du zum Beispiel, dass …



Sehen

Libellen besitzen riesige Facettenaugen mit bis zu 30 000 Einzelaugen, damit können sie Bewegungen extrem schnell wahrnehmen und fast rundum sehen.



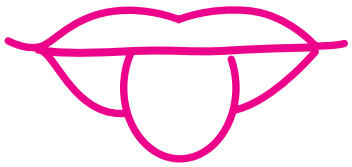
Hören

Elefanten können tiefe Töne (Infraschall) hören und damit über mehrere Kilometer miteinander kommunizieren.



Riechen

Hunde besitzen bis zu 300 Millionen Riechzellen, Menschen nur etwa 5 Millionen. Deshalb können sie Krankheiten, Drogen oder vermisste Menschen erschnüffeln.



Schmecken

Schmetterlinge schmecken mit ihren Füssen. So prüfen sie beim Landen sofort, ob eine Pflanze geeignet ist.



Fühlen

Seehunde können mit ihren Schnurrhaaren feinste Wasserbewegungen spüren und so sogar die Spur eines vorbeigeschwommenen Fisches verfolgen.

Und weisst du, was?
Deine Sinne können noch mehr. Sie zeigen dir nicht nur, was um dich herum passiert. Wenn du deine Aufmerksamkeit auf einen Sinn richtest, kannst du ruhiger werden, dich besser konzentrieren oder leichter einschlafen. Das wollen wir jetzt gemeinsam entdecken!

Meine Energie entdecken

Wie ist deine Energie jetzt gerade?
Unser Energie-Level verändert sich im Laufe des Tages. Genau so wie der Akkustand eines Smartphones. Es gibt Zeiten, in denen wir viel Energie haben, und Zeiten, in denen wir weniger Energie haben.

1) Wie viel Energie hat die Person in den verschiedenen Bildern?
Verbinde die Bilder mit den Akkus.
Der rote ist ganz leer. Der gelbe ist halb voll. Der grüne Akku ist voll.

2) Male oder beschreibe dich selbst. Das mache ich, wenn
- ich voller Energie bin.
- ich mittel viel Energie habe.
- ich wenig Energie habe.

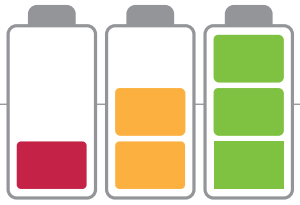
Tipp Es gibt kein Richtig oder Falsch. Jeder Mensch hat unterschiedlich viel Energie.











2 Gemeinsam – Mich und andere verstehen

Die Botschaften meiner Bedürfnisse

Was sind Bedürfnisse und warum haben wir sie?
So wie Pflanzen Wasser und Licht brauchen, brauchen Menschen verschiedene Dinge, damit sie gesund wachsen und sich wohlfühlen können. Bedürfnisse helfen uns, zu merken, was uns gerade fehlt oder was uns guttut.

Zum Beispiel:

- Wenn wir Hunger haben, zeigt uns unser Körper, dass wir Essen brauchen.
- Wenn wir uns einsam fühlen, brauchen wir Nähe, Freundschaft oder jemanden, der für uns da ist.
- Wenn wir wütend werden, steckt dahinter manchmal das Bedürfnis, fair behandelt oder gehört zu werden.
- Wenn wir uns freuen und lachen, zeigt das oft, dass uns etwas guttut oder ein Bedürfnis erfüllt ist.

Und nicht nur wir Menschen haben Bedürfnisse, um zu wachsen. Pflanzen haben sie auch.

