



## Merkblatt zu Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen mit Kindern und Jugendlichen

**Liebe Eltern,**

Die Wirkung von Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen ist vielfältig und entfaltet seine Wirkung kurz- mittel- und langfristig.

Was die Kinder und Jugendlichen am schnellsten erfahren, ist dass sie Kontrolle über ihre körperliche, emotionale und geistige Spannung gewinnen können.

Darüber hinaus erleben sie etwas, das am besten mit achtsamer Konzentrationsfähigkeit beschrieben werden kann.

Dazu gehören

- Aufmerksamkeitsteilung,
- Fokussierung,
- Kontemplation und
- Zentrierung



Mittel und längerfristig erleben die Kinder und Jugendlichen, dass sie in der Lage sind willentlich bewusste Steuerung der Entspannungsreaktion hervorzurufen.

Sie sind weniger anfällig für Stress und können so den körperlich-seelischen Krafteinsatz bei Alltagsaufgaben energiesparender einsetzen.

Darüber hinaus steigt die Fähigkeit zur Selbstberuhigung und Affektregulation bei verbesserter Selbst- und Fremdwahrnehmung. Dies geht einher mit

- Introspektion
- Gewährsein
- Gegenwärtigkeit
- Akzeptanz
- Abgrenzungs- und Distanzierungsfähigkeit
- Nicht-Verhaftung

Stimmungsschwankungen wie plötzliche und unvorhersehbare negative Stimmungsauslenkungen oft zusätzlich durch Reizbarkeit und Wutanfälle, hitziges Temperament und niedrige Frustrationstoleranz charakterisiert, werden positiv regulierend beeinflusst.

Die Forschung zeigt immer deutlicher, dass langfristig durch ein Entspannungs- und Achtsamkeitstraining die

- Regenerationsfähigkeit,
- Selbstfürsorge,
- Selbstmanagement,
- Selbstwirksamkeitserleben,
- Selbstkontrolle,
- Bewusstheit, und die
- Eigenverantwortlichkeit

steigt.

Das Ergebnis ist Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Entschleunigung.