



Toolbox für dein hochsensibles Kind

Svenja Loewe

**Finde, was
zu euch
passt**



Liebe Mama, lieber Papa,

Übungen für dein Kind und dich

Hier bekommst du ein paar Ideen, für verschiedene Übungen, die ihr ganz praktisch nutzen könnt.

Ich habe hier Dinge aus verschiedenen Bereichen zusammengetragen, damit auch für jeden etwas dabei ist. Denn nicht alles passt zu jedem und zur jeder Situation.

Ich rate immer dazu, eine Art Werkzeugkoffer gepackt zu haben, damit man in jeder Lebenslage darauf zugreifen kann. Wenn man Möglichkeiten an der Hand hat, die einem auch das Gefühl geben, dass man sich in schwierigen Situationen selbst helfen kann, dann macht das automatisch stärker selbstbewusster und beruhigt.

Wichtig ist, dass man den richtigen Punkt erwischt, d.h. eine Übung nicht erst anwenden, wenn es eigentlich zu spät ist und der emotionale Ausbruch etc. schon da ist.

Probiert einfach mal verschiedene Dinge aus und schaut, was zu deinem Kind und dir passt.

Viel Spaß dabei!





Hallo, ich bin Svenja

ich bin Ergotherapeutin, Autorin, Familienberaterin und nicht zuletzt selbst hochsensible Mama von 3 wundervollen Kindern von denen zwei auch Feinfühler sind.

Ich bin typischerweise auch erst durch meinen ersten Sohn (heute 12 Jahre alt) auf das Thema Hochsensibilität gestoßen, als dieser im Kindergarten große Probleme hatte. Das hat damals so viel in meinem Leben verändert. Deswegen habe ich mich auf dieses Thema spezialisiert und gebe nun mein Fachwissen und meine persönlichen Erfahrungen an andere Familien weiter, damit diese nicht so große Umwege machen müssen, wie wir. Die Ganzheitliche Sichtweise liegt mir am Herzen, denn so kann auch jede Familie ihren ganz individuellen Weg finden und den ganz persönlichen "Werkzeugkoffer" packen, um mit der Hochsensibilität zurechtzukommen und sie auch schätzen zu lernen. Denn umso früher ein Kind lernt, mit seiner speziellen Wahrnehmung umzugehen, desto schneller kann es in seine ganze Löwenkraft kommen und sein volles Potenzial zeigen. Dafür brennt mein Herz!

Löwenstarke Grüße





Bewegung



Trampolin springen, rennen, klettern, toben

Viele Menschen denken, dass man zum Runterkommen oder Reize verarbeiten viel Ruhe und Stille braucht. Aber oft ist genau das Gegenteil der Fall. Bewegung ist ein wunderbares Mittel, um dabei zu helfen Reize abzubauen, überschüssige Energie raus zu lassen, den Kopf frei zu bekommen und starke Emotionen zu kanalisieren.

Schüttelmeditation

- Bewege dich mal richtig durch.
- Stelle dich hin und fange mit dem linken Arm an. Schüttel ihn richtig durch und zähle von 0 bis 5.
- Dann ist der rechte Arm dran.
- Dann das linke, danach das rechte Bein.
- Jetzt kommt der Popo, danach die Brust.
- Zähle bei jedem Körperteil bis 5.
- Am Schluss schüttelst Du dann deinen ganzen Körper.

Noch mehr Spaß macht es, wenn jemand mitmacht. Schüttelt euch mal alle zusammen durch.

Tanzen

Ist eine ganz wundervolle Art der Bewegung. Macht eure Lieblingsmusik an und los geht's. Mal langsam, mal schnell. Musik geht auch gleich in die Seele. Nehmt also die Musik, die euch in dem Moment emotional am besten passt.





Meditation



richtige Position, Strohhalm und Zauberfaden:

- Setze dich aufrecht auf den Boden oder eine Decke.
- Kreuze nun die Beine und stütze die Füße mit den Knien (Schneidersitz).
- Richte den Oberkörper auf, nimm die Schultern leicht zurück, so dass der Oberkörper sich öffnen darf.
- Nimm nun die Arme hoch über den Kopf. Atme tief ein und beim Ausatmen nimmst Du die Arme wieder runter.
- Lege die Hände sanft auf deine Knie und führe Daumen und Zeigefinger zusammen.
- Oder lege die Handinnenflächen in Herzhöhe aufeinander. Wähle das, was für dich bequemer ist.

Nimm dir mal einen Strohhalm zur Hand und puste durch. Spürst Du, wie die Luft durchströmen kann?

Jetzt knicke ihn ab und versuche nochmal zu pusten. Merkst Du, dass die Luft nicht mehr fließen kann?

Jetzt stelle dir vor, deine Wirbelsäule ist ein Strohhalm, durch den Energie fließt. Das geht nur, wenn Du gerade sitzt und nicht abknickst.





Gefühlsmeditation (jedes Gefühl durchgehen)

Super gut, um mit den eigenen Gefühlen in Kontakt zu kommen.

- Leg dich flach und bequem auf den Boden. Schließe die Augen, lege deine Hände auf den Bauch und atme dreimal tief ein und aus.
- Jetzt denke an eine Situation, in der Du so richtig wütend warst, weil jemand geschimpft hat oder Du etwas nicht durftest.
- Jetzt spüre hinein, wo in deinem Körper spürst Du die WUT?
- Wenn die Wut ein Tier, eine Person oder ein Gegenstand wäre, wie sähe sie aus?
- Welche Farbe hätte sie?
- Welche Form?
- Ist sie groß oder klein?
- Hat sie ein Gesicht?
- Schau sie an und sage ihr: Danke, dass ich dich mal sehen durfte. Jetzt darfst Du aber wieder gehen.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Du kannst nun entweder die Augen wieder öffnen oder Du machst noch weiter mit dem nächsten Gefühl. Du kannst so alle Gefühle besuchen. Trauer, Angst, Scham, aber auch Glück, Freude, Liebe.

Beende die Meditation am besten immer mit einem freudigen Gefühl. Denn so kannst Du dieses Gefühl noch ein wenig mitnehmen.

Wenn Du Lust hast und die Meditation schon ein wenig kennst, dass kannst Du auch noch eine Übung dazu machen.

Stelle dir vor, wie Du die Gestalt der Gefühle ändern kannst: Form, Farbe, Größe. So kannst Du die Gefühle verändern und sie auch steuern lernen.





Atem



Hand aufs Herz (richtig atmen)

- Bastle ein Papierboot. Nun lege dich entspannt auf den Rücken. Setze das Boot auf den Bauch. Lass das Boot nun durch hohe Wellen fahren. Beim Einatmen wird der Bauch ganz dick und rund und das Boot fährt hoch. Beim Ausatmen ziehst Du den Bauch ganz zusammen und das Boot sinkt ab. Atme nun mehrmals tief ein und aus und lass das Boot fahren.
- Atme 3 mal tief ein und aus und schon sieht die Welt ganz anders aus!
- Den Atem hast Du immer dabei und er hilft dir, im Hier und Jetzt anzukommen. Immer, wenn Du dich nicht gut fühlst, überwältigt von Gefühlen, gestresst etc. kannst Du den Atem für dich nutzen, um zu dir zu kommen. Du beruhigst damit deine Gedanken und Gefühle.
- Du kannst dabei auch darauf achten, wie der Atem fließt. Wie ist er gerade? Angespannt, stockend, fließend? Atme so oft bis der Atem ruhig und entspannt fließt.
- Stell dir beim Atmen vor, dass dein Bauch ein Luftballon ist, den Du aufbläst und Luft wieder hinaus presst. Du kannst zur Unterstützung auch die Hände auf deinen Bauch legen.

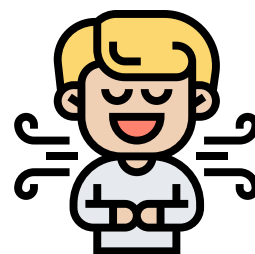
Just
Breathe





Hand zeichnen und jeden Finger atmen

- Lege deine Hand auf ein leeres Blatt Papier. Fahre nun mit einem Stift an den Außenlinien herum.
- Nimm die Hand vom Papier
- Nimm nun deinen Zeigefinger und fahre deine gemalten Finger nach. Beim Einatmen fährst Du hoch, beim Ausatmen runter.
- Mache das bei allen deinen Fingern bis Du die ganze Hand einmal abgefahren hast.





Selbstbewusstsein



Kartenspiel der guten Eigenschaften

- Bastelt euch Karten und beschriftet sie mit den nachfolgenden Fragen oder überlegt euch selbst welche.
- Nutzt nur positive Eigenschaften als Antworten
- Spielt gemeinsam. Evtl. auch als Ritual jeden Abend oder jeden Sonntag
- Legt die Karten verdeckt in die Mitte
- Jeder Spieler zieht reihum eine Karte und beantwortet die Frage.
- Die anderen hören zu.

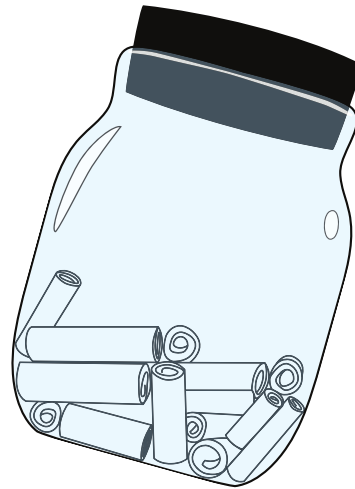
Was ist dir wichtig? Was gibt dir Vertrauen? Was mag ich an mir?
Was mag ich an dem Mitspieler rechts/links neben mir? Was macht dich glücklich? Was bedeutet für dich Glück? Was ist deine Lieblingsfarbe? Mit wem bist Du gerne zusammen? Was macht dich stolz? Was hat heute gut geklappt? Für was bist DU gerade dankbar? Was findest Du an dir besonders lustig? Was findest Du an dem Spieler rechts/ links neben dir lustig? Was ist deine Superkraft? Was ist die Superkraft des Spielers rechts/links neben dir? Was machst Du besonders gerne? Was mögen andere gerne? Wo fühlst Du dich besonders wohl? Was sind meine 3 größten Stärken? Was sind die drei größten Stärken des Spielers neben mir? 2 Dinge, die ich besonders gut kann? 2 Dinge, die mein Nebensitzer gut kann.





Dankbarkeitsritual (abends)

- Macht es euch zum Ritual abends darüber zu sprechen, wofür ihr dankbar seid.
- Sagt es euch gegenseitig oder schreibt es auch auf. Macht kleine Zettel und schmeißt es in ein Glas. Sammelt diese Gedanken. Schaut zu, wie sich das Glas immer mehr füllt.



Glücksglas (glückliche Momente sammeln)

- Gestaltet euch ein schönes Glas, vielleicht wollt ihr es zusammen bekleben oder bemalen.
- Schreibt am besten jeden Tag einen glücklichen Moment auf. Schmeißt auch Erinnerungen wie Eintrittskarten o.ä. mit rein.





Perlen in Hosentasche (von rechts nach links, immer wenn was gut geklappt hat)

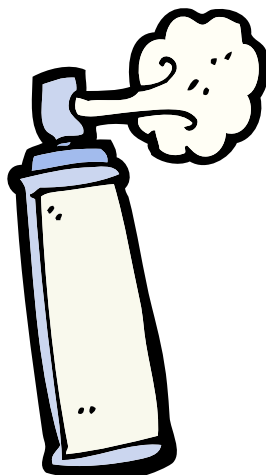
- Nimm dir eine Hand voll Bohnen, kleine Murmeln, Herzchen, Perlen oder was immer dir gefällt.
- Stecke dir eine Hand voll in die rechte Hosentasche.
- Immer, wenn Du am Tag etwas Tolles erlebt hast oder dir etwas gut gelungen ist, nimmst Du von der rechten Seite einen Gegenstand (Perlen oder was auch immer du gewählt hast) und steckst ihn in die linke Tasche.
- Am Abend kannst Du zählen, wie viele tolle Sachen Du erlebt hast und was dir alles super gelungen ist.
- Ihr könnt euch auch selbst kleine Glückssperlen oder Steinchen selbst basteln.





Stärkespray:

- Braut euch einen Zaubertrank, der ganz viel Kraft und Mut gibt.
 - Gerüche können direkt Emotionen hervorrufen. Sucht gemeinsam einen Lieblingsduft aus und schaffe eine Verbindung für das Kind. Hab das Spray immer dabei bzw. gib es dem Kind mit in die Schule.
 - Mische das Spray, und sprecht dann einen Zauberspruch:
"abrakadabra, Zauberduft und Mondenschein, Du sollst nun ganz stark (oder was es eben sonst noch sein soll) für mich sein. So sei es!"
-
- 100 ml Sprühflasche
 - 60 ml destilliertes Wasser
 - 40 ml geruchsneutraler Alkohol (z.B. Wodka, Korn)
 - 20 Tropfen Lieblingsöl





Umgang mit Gefühlen



Gefühlskarten

- Besorgt euch ein Kartenset zu Gefühlen oder gestaltet selbst eins. z.B. <https://amzn.to/3foMzru>
- Sucht euch einen guten Platz dafür aus, wo ihr es platzieren könnt, so dass ihr es sehen könnt. Bzw. hängt eine Tafel auf, an der ihr die Karten aufhängen könnt. Jeder in der Familie bekommt eine Spalte.
- Jeder darf nun eine Gefühlskarte aufhängen, die die aktuelle Gefühlslage beschreibt.
- Macht das immer zu festen Zeiten (Heimkommen, vor dem Schlafengehen etc.), oder ändert es, wenn sich auch das Gefühl ändert.
- Es eignet sich wunderbar dafür, auch Gefühle zum Ausdruck zu bringen, die man noch nicht verbalisieren kann und regt auch dazu an, darüber zu sprechen. Du kannst dein Kind darauf ansprechen und ihm die Möglichkeit geben, mit dir ins Gespräch zu kommen. Es ist aber auch okay, wenn dein Kind nicht sprechen mag. Dann kannst Du aber besser einschätzen, was gerade in deinem Kind los ist.





Gefühle wie Wetter

- Gefühle sind wie Wetter. Sie sind alle wichtig und dürfen/müssen sein. Aber sie sind nie dauerhaft da. Sie wechseln sich ab. Sie können sich ankündigen oder ganz plötzlich kommen und sich wie ein starkes Gewitter entladen. Und dann ist es auch wieder vorbei und auf Regen folgt Sonnenschein.
- Leg mal deine Hand aufs Herz. Welches Gefühl ist gerade da? Was Spürst Du?
- Spüre es. Lass es da sein.
- Wenn es sich nicht gut anfühlt. Lass es weiter ziehen.
- Wenn das noch nicht geht, mach dir bewusst, dass es nur vorübergehend da ist. Allein dadurch wird es schon schwächer, verliert an Kraft.



Starke Gefühle abschütteln, wegtanzen, abstreifen, rausschreien

- Bewegung hilft starke Emotionen abzuschütteln. Versuch es mal.
- Wenn Du magst, mache Musik an, so laut Du willst.
- Beweg dich dazu, sanft, dann wild, ganz verrückt. Mache, was dir gerade in den Sinn kommt. Vielleicht will ja jemand mitmachen.
- Schüttel Gefühle ab und schüttle jedes Körperteil mal richtig durch.
- Streife Gefühle einfach ab. Fahre jedes Körperteil vom Körper weg ab.





Wut



Wutball

- Besorg dir einen Wutball. <https://amzn.to/3yKa4D4>
- Oder mach dir selbst einen. <https://www.youtube.com/watch?v=FZUqppV2-fl>
- Du kannst ihn quetschen, schmeißen, anschreien.
- Er wird dir nicht böse sein, denn genau dafür ist er da.
- Du wirst merken, wie gut das tut.

Schneekugel

- Bastle dir eine Schneekugel.
- Du brauchst: ein leeres Marmeladenglas, Kunststofffigur, destilliertes Wasser, etwas Spülmittel oder Glycerin, Kunstschnnee oder Glitzer.
- Klebe die Plastikfigur mit Heißkleb an die Deckelinnenseite
- Nun fülle Kunstschnnee/Glitzer in das Glas und fülle es mit Wasser Spüli oder Glycerin auf.
- Den Deckel mit Heißkleb zukleben. Gut trocknen lassen.

Jetzt schüttel die Kugel ganz doll. Du siehst: alles wirbelt durcheinander. Die Figur ist kaum zu sehen. So ist das mit unseren Gedanken, wenn wir ganz doll wütend oder aufgeregt sind. In dem Schnee ist die Figur nicht sichtbar.

Aber Du kannst etwas tun, um wieder klarer zu sehen:



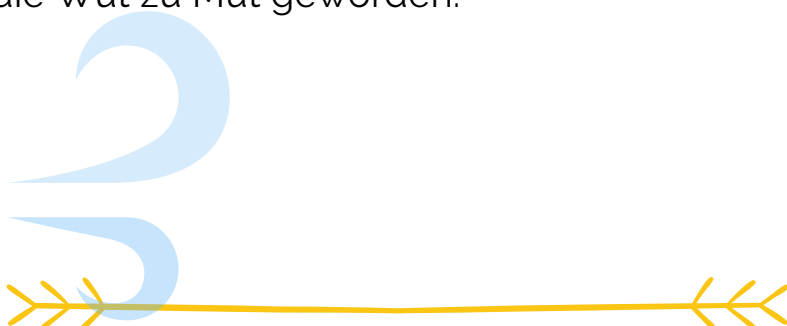


- Lege deine Hand auf deinen Bauch und beobachte den Schnee.
- Fühle, wie Du atmest.
- Schau auf den Schnee und entspanne deine Schultern.
- Atme und schaue auf den Schnee.
- Schau, was passiert: der Schnee sinkt zu Boden und die Figur ist wieder klar zu sehen.
- Stelle dir vor, jedes Schneeflöckchen ist ein Gedanke oder ein Teil deiner Wut, die durch deinen Kopf wuselt.
- Konzentriere dich jetzt nur auf deinen Atem oder wie sich dein Körper jetzt anfühlt.

Bringst Du Ruhe in deinen Kopf und Körper, so dass sich der Schnee ganz auf den Boden legen kann, so legen sich auch deine Gedanken auf den Boden- Ruhe im Körper und im Kopf.

• **Rauspusten (Atemübung)**

- Aus Wut wird Mut
- Wenn Du es schaffst, die Wut nicht gegen andere zu richten, kannst Du sie umwandeln.
- Stell dir vor, Du bist gerade ganz arg wütend (Jemand hat geschimpft, jemand hat dich geärgert etc.)
- Hol tief Luft und puste die Wut mit ganz viel Kraft heraus
- So dolle Du kannst.
- Nun wirbelt das W ganz dolle herum und wird zu einem M
- Nun ist die Wut zu Mut geworden.





Schlaf



Schlafspray/ Duftöl

- Braut euch einen Zaubertrank, der dir beim Schlafen hilft.
- Lavendel ist hier besonders geeignet.
- Mische das Spray, und sprech dann einen Zauberspruch:
"abrakadabra, Zauberduft und Mondenschein, Du sollst nun ganz beruhigend (oder was es eben sonst noch sein soll) für mich sein. So sei es!"
- 100 ml Sprühflasche
- 60 ml destilliertes Wasser
- 40 ml geruchsneutraler Alkohol (z.B. Wodka, Korn)
- 20 Tropfen Lavendelöl



Bewegung vorm Schlafen

Hier kommt es darauf an, welcher Typ dein Kind prinzipiell ist. Es gibt viele Kinder, denen Bewegung hilft, runterzukommen. Viele Eltern vermeiden zu viel Bewegung oder Aufregung vor dem Schlafen. Aber es kann auch wirklich helfen, wenn das Kind nochmal richtig aufdrehen und Energie ablassen kann. Viele Kinder machen das schon intuitiv und Eltern haben das Gefühl, das unterdrücken zu müssen. Versuch es mal zu kanalisieren. D.h. biete eine gute Form der Bewegung an: Noch mal im Garten toben, Trampolin springen, rumtollen oder auch mal eine Kissenschlacht. Am besten wirkt es, wenn das Kind nicht schon überdreht ist.





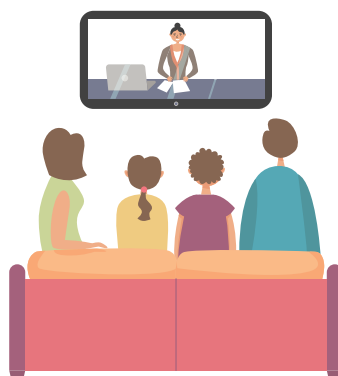
Traumgeschichte

Es gibt ganz wundervolle Einschlaf- bzw. Traumgeschichten. Manche Kinder mögen sich das über Kopfhörer anhören, um ganz bei sich sein zu können. Bei YouTube gibt es schöne Geschichten. Es gibt aber auch tolle Geschichten zum Vorlesen.



Fernsehen

Ja auch das ist erlaubt. Es gibt ja Ratschläge, dass Fernsehen vor dem Schlafen nicht gut ist. Das mag sicherlich für viele Kinder zutreffen, aber es gibt auch Kinder, die genau dadurch zur Ruhe kommen. Da darf man auch einfach mal ausprobieren.





Yoga



Holzfäller

- Stelle dich aufrecht hin, Beine schulterbreit.
- Verschränke die Finger vor deinem Körper in einander.
- Atme nun tief ein, hebe die Arme über deinen Kopf
- Beim Ausatmen lässt Du die Arme und den Oberkörper mit Kraft nach unten schwingen. Stell dir vor, du würdest ein großes Stück Holz mit viel Kraft hacken.
- Wenn Du magst, kannst Du auch ein lautes Geräusch dazu machen (hack, hack)
- wiederhole die Übung mehrmals.
- Diese Übung trainiert die Rückenmuskulatur und gibt Energie frei. Anspannung, Wut und Aggression können abgebaut werden.



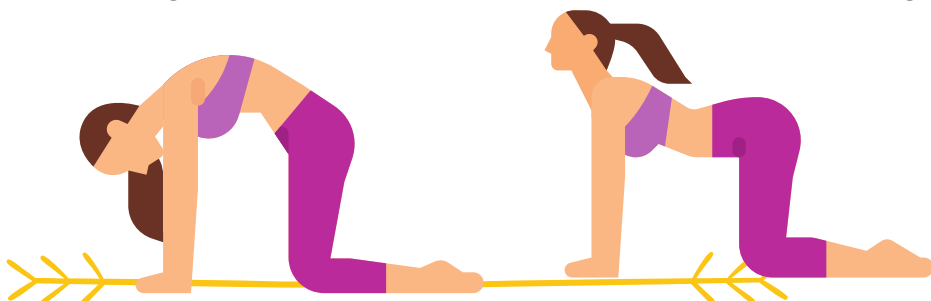


Flügel schlagen

- Stelle dich aufrecht hin. Beine schulterbreit.
- Strecke die Arme nach vorne. Handinnenflächen aufeinander.
- Schwinge nun die Arme nach hinten und versuche, die Arme hinter dem Rücken zusammen zu bringen. Das muss nicht beim ersten mal funktionieren. Das braucht Übung.
- Nun die Hände mit Schwung wieder vorne zusammen bringen. Das machst Du nun ein paar mal.
- Es dehnt die Schulter- und Nackenmuskulatur und öffnet den Brustbereich. So kannst Du tiefer atmen und bist entspannter.
- Mach diese Übung mehrmals täglich. Vor allem, wenn Du lange gesessen hast.

Katze Kuh

- Komm in den Vierfüßlerstand. Hände schulterbreit, Kniehüftbereit. Stelle dir vor, Du bist eine Kuh. nun hebst Du langsam den Kopf, der Lendenwirbelbereich senkt sich dabei.
- Nun wirst Du zur Katze. Senke deinen Kopf zwischen die Arme, dabei rundet sich dein Rücken. Mache einen richtigen Katzenbuckel.
- Mach diese Bewegung nun langsam fließend.
- Die Übung fördert die Beweglichkeit in der Wirbelsäule und lockert die Muskulatur. Außerdem regt sie den Energiefluss an.
- Gute Notfallübung bei Stress und körperlicher Verspannung.





Schwierige Situationen



Magisches Fingerspiel

- kleine Übung für zwischendurch. Überall anwendbar. Gibt Mut, unterbricht Gedankenkarusselle, holt ins Hier und Jetzt
- Wenn Du mal besonders viel Kraft brauchst oder vergisst, wie wundervoll Du bist.
- Du kannst es laut sprechen oder auch heimlich unter dem Tisch (z.B. vor Klassenarbeiten)
- Lege die Hände auf die Knie
- Mit den Handrücken nach unten
- Zeigefinger auf Daumen-sage: ICH
- Mittelfinger auf Daumen-sage: BIN
- Ringfinger auf Daumen-sage: GANZ
- Kleiner Finger auf Daumen-sage: WUNDERVOLL (oder lass dir evtl. auch etwas anderes einfallen: stark fröhlich, mutig, entspannt...)
- Wiederhole es ein paar mal.

Ich
bin
ganz
wundervoll





Alles gut Spray

- Braut euch einen Zaubertrank, der dir in schwierigen Situationen hilft.
 - Zitronige Düfte sind eher anregend; Bergamotte, Zedernholz, wirken eher beruhigend. Sucht euren Lieblingsduft aus.
 - Mische das Spray, und sprecht dann einen Zauberspruch:
"abrakadabra, Zauberduft und Mondenschein, Du sollst nun ganz (was für euch gut passt) für mich sein. So sei es!"
-
- 100 ml Sprühflasche
 - 60 ml destilliertes Wasser
 - 40 ml geruchsneutraler Alkohol (z.B. Wodka, Korn)
 - 20 Tropfen Lavendelöl

Glücksstein (jeder Punkt steht für...)

Gestaltet euch einen Glücksstein. Geht dazu raus und sucht euch schöne Steine. Zuhause könnt ihr den Steinen noch etwas mitgeben. Bemalt sie mit Punkten. Jeder Punkt steht dabei für einen glücklichen Moment. Sprecht am besten beim Malen über diese Momente. Jetzt habt ihr einen magischen Stein voller Glücksmomente, den ihr überall hin mitnehmen könnt. Vielleicht hilft er dir auch in der Schule.



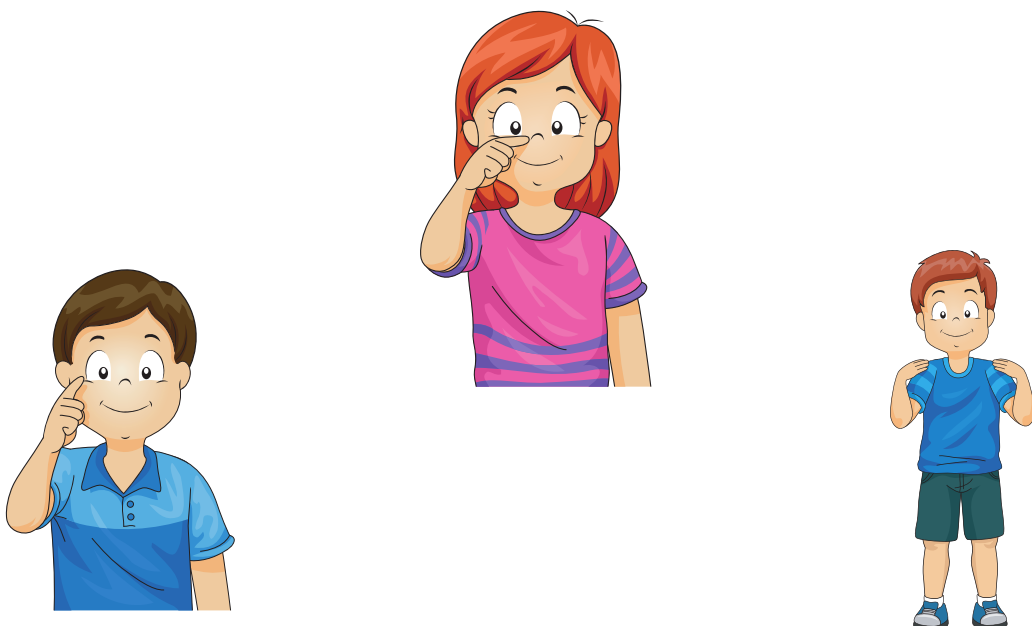


Raus aus dem Gefühl

Das ist eine tolle Übung sowohl für die Kinder als auch für die Eltern. Manchmal spüren wir, dass wir gleich von starken Emotionen überwältigt werden oder wir schaffen es einfach nicht mehr aus einem Gefühl heraus zu kommen. Dann kann die **3-3-3-Übung** helfen.

Sie ist super einfach aber wirkungsvoll, denn das Gehirn kann sich nicht auf zwei Sachen gleichzeitig konzentrieren. Mit dieser Übung kannst Du es quasi austricksen und dich bzw. dein Kind in den Körper zurück bringen:

- Sage dir 3 Dinge, die Du in diesem Moment sehen kannst.
- Sage dir 3 Dinge, die Du in diesem Moment riechen kannst.
- Sage dir 3 Dinge, die du in diesem Moment spüren kannst.





Wie geht es nun weiter?

Ich hoffe, Du konntest hier die eine oder andere Übung mitnehmen, die ihr nun in euren Alltag integrieren kannst.

Ich möchte nochmal betonen, dass Du wirklich immer schaust, was gut für euch passt, denn es gibt kein allgemein gültiges Rezept, jedes Kind, jede Familie, jede Lebenssituation ist anders.

Meine Vision ist es, dass jede Familie ihren ganz individuellen Weg findet.

Wenn Du magst, können wir da auch zusammen hinschauen.

Du kannst mir direkt eine Mail schicken, ich antworte dir gerne..

Wir können aber auch persönlich sprechen, um mehr Klarheit zu bekommen. .

[Hol dir hier einen Termin.](#)

[Lies weiter auf meinem Blog](#)



[Folge mir auf Instagram](#)



[Abonniere meinen YouTube-Kanal](#)



Und komme zum Austausch in meine [Facebook-Gruppe](#). Du bist nicht allein, hier sind es schon 6000 Menschen, denen es gleich geht und sich hier gegenseitig unterstützen.

