



## Aktions- und Fragekarten Entspannung

---

Du hast heute schon eine  
Entspannungs-Übung gemacht.

Gehe 6 Felder nach vorne.

Du bist sehr gestresst.

Nimm dir eine Auszeit.  
Und setze eine Runde aus.

Wenn man Stress hat,  
dann schlägt das Herz schneller,  
aber die Verdauung arbeitet  
langsamer.

Richtig oder falsch?

Stress kann auch gut sein.  
Zum Beispiel um bei Gefahr  
schnell zu sein.  
Oder um fit zu sein  
bei einer Prüfung.

Richtig oder falsch?



Schließe die Augen  
und atme einmal tief ein  
und wieder aus.

Du hast dich für einen  
Yoga-Kurs angemeldet.

Gehe 4 Felder vor.

Wenn man zu viel und zu lange  
Stress hat, ist das nicht gut.

Was kann dann passieren?

Stell dir vor, du bist richtig ent-  
spannt.

Wie fühlst du dich dann?



Du machst regelmäßig Sport.

Du darfst noch mal würfeln.

Du hast heute ein gesundes  
Frühstück gehabt.  
Du hast dir dafür Zeit genommen  
und jeden Bissen genossen.

Gehe 4 Felder vor.

Wo im Körper kann man  
Stress spüren?

Jeder Mensch reagiert anders  
auf Stress.

Richtig oder falsch?



Wenn du Probleme hast,  
dann sprichst du darüber,  
suchst dir Hilfe  
und machst dir einen Plan.  
Das hilft gegen den Stress.

Du darfst noch einmal würfeln.

Du hast ein Hobby,  
das dir beim Entspannen hilft.

Gehe 6 Felder vor.

Wann hast du viel Stress?

Was tust du,  
um zu entspannen?





Dein Energie-Akku ist bald leer.

Setze eine Runde aus,  
um deinen Akku aufzuladen.

Du hast dich heute noch nicht  
um dich gekümmert.

Gehe 4 Felder zurück.

Wenn wir freundlich zueinander  
sind, macht uns das glücklich.

Freundlich sein hilft auch  
gegen Stress.

Richtig oder falsch?

Dankbarkeit  
hilft gegen Stress.

Wofür bist du dankbar?  
Wofür willst du Danke sagen?



Du hast heute noch nichts  
für deinen Energie-Akku  
gemacht, obwohl er bald leer ist.

Gehe 4 Felder zurück.

Super!  
Dein Energie-Akku ist voll!

Gehe 6 Felder vor.

Entspannung im Wald hilft gegen  
Stress. Man sagt dazu  
Wald-Baden. In Japan ist das eine  
Therapie und wird von  
Kranken-Kassen bezahlt.

Richtig oder falsch?

Von zu viel Stress kann man  
Rücken-Schmerzen bekommen.

Richtig oder falsch?



Du gehst jedes Wochenende  
im Wald spazieren,  
um Energie zu tanken.

Du darfst noch einmal würfeln.

Nenne 3 Dinge  
mit denen man seinen  
Energie-Akku aufladen kann.

Auch Kühe können Stress haben.  
Kühe haben beste Freunde.  
Sie haben Stress,  
wenn sie getrennt werden.

Richtig oder falsch?

Stress ist ansteckend.  
Wenn man einen Menschen  
mit viel Stress beobachtet,  
kann man sich selber  
gestresst fühlen.

Richtig oder falsch?



Erzähle, wann du  
das letzte Mal  
richtig tief entspannt hast.

Mache eine Entspannungs-Übung  
für deine Schultern: Ziehe deine  
Schultern hoch bis zu deinen  
Ohren. Warte kurz und lasse dann  
deine Schultern fallen.  
Wiederhole die Übung 3 Mal.

Welche Entspannungs-Übung hat  
dir heute am besten gefallen?  
Warum?

Welches Hobby hilft dir  
beim Entspannen?

