

Stell dir vor, dein Körper und dein Kopf sind wie ein **Super-Sportwagen**. Auch der schnellste Rennwagen kann nicht Tag und Nacht mit Vollgas über die Strecke rasen – er muss irgendwann an die Boxenstopp-Haltestelle, um aufzutanken, die Reifen zu kühlen und den Motor zu checken.



Zur Ruhe kommen ist genau dieser Boxenstopp für dich!

Warum ist Ruhe so wichtig?

1. **Das Gehirn räumt auf:** Den ganzen Tag über sammelst du Erlebnisse wie kleine Puzzleteile (Schule, Freunde, Fernsehen). Wenn du zur Ruhe kommst, fängt dein Gehirn an, diese Teile an den richtigen Platz zu legen. Ohne Pausen entsteht im Kopf ein riesiger Chaos-Haufen.
2. **Der Akku lädt:** Dein Körper braucht Ruhepausen, um zu wachsen und damit dein Immunsystem (deine innere Polizei gegen Krankheiten) stark bleibt.
3. **Gefühle sortieren:** Wenn es um dich herum zu laut und zu hektisch ist, merkst du manchmal gar nicht, ob du eigentlich traurig, wütend oder einfach nur müde bist. In der Stille hörst du deine „innere Stimme“ besser.



Alltagshilfen für deinen Boxenstopp:

Hier sind ein paar Tricks, wie du ganz einfach „runterfahren“ kannst:

- **Die 5-Finger-Atmung:** Nimm eine Hand. Fahre mit dem Finger der anderen Hand den Rand deiner Finger nach oben (einatmen) und auf der anderen Seite wieder nach unten (ausatmen). Bis du einmal um die ganze Hand herum bist.
- **Die „Glitzer-Dose“:** Schüttele ein Glas mit Wasser und Glitzer. Beobachte ganz still, wie die Glitzerflocken langsam zu Boden sinken. Wenn der Glitzer liegt, ist auch dein Kopf oft ruhiger.
- **Traumreisen:** Leg dich hin, schließ die Augen und stell dir vor, du liegst auf einer weichen Wolke oder am warmen Strand. Was hörst du dort? Was riechst du?
- **Medien-Pause:** Schalte Tablet und Fernseher mal eine Stunde vor dem Schlafen aus. Das blaue Licht der Bildschirme flüstert deinem Gehirn nämlich zu: „Wach bleiben, es ist Tag!“, obwohl du eigentlich Ruhe brauchst.



- [Entspannen - Atemübung gegen schlechte Laune | Der Elefant | WDR](#): Kurze Mitmach-Videos zum Abschalten.



REGION
**SAUWALD
PRAMTAL**

