



1-5

**Thema: Ich kann mich kontrollieren**

- > Körperkontrolle, Impulskontrolle
- > Körperwahrnehmung
- > Regeln einhalten lernen
- > Partnerarbeit, Zusammenarbeit



6-10

**Thema: Ich nehme wahr**

- > Auditive Wahrnehmung
- > Visuelle Wahrnehmung
- > Körperwahrnehmung
- > Zentrierung
- > Gedächtnis



11-14

**Thema: Ich beeinflusse meine Stimmung**

- > Emotionale Selbstkontrolle
- > Sich beruhigen
- > Sich stärken
- > Sich fokussieren
- > Bewusstes Atmen



15-19

**Thema: Ich bewege mich**

- > Koordination
- > Selbstkontrolle
- > Raumüberblick
- > Gruppe wahrnehmen
- > Sich und die anderen wahrnehmen



### 20-23

#### Thema: Ich halte durch

- > Ausdauer
- > Ich lasse mich nicht ablenken
- > Mentale Stärke üben
- > Selbstkontrolle
- > Gleichgewicht
- > Kraft entwickeln



### 24-25

#### Thema: Massage

- > Ich spüre mich und genieße es
- > Ich berühre mich mit Achtung
- > Ich lerne meine Grenzen kennen
- > Ich spüre dich
- > Ich berühre mit Achtung und Sorgfalt
- > Du sagst mir, was Du gerne magst

#### ☞ Wichtig:

Bei Zweierarbeiten ganz klare Regeln durchsetzen. Jedes unangebrachte Verhalten anderen Personen gegenüber sofort unterbrechen.

Die Übungen sollen Vertrauen schaffen und ein gutes Körpergefühl vermitteln.