

# Tiger packen

<b>Förderaspekte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Selbststeuerung</li> <li>&gt; Konzentration</li> <li>&gt; an etwas dranbleiben</li> </ul>	<b>Ort</b>	> überall
<b>Themen für Geschichten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Ausdauer; dranbleiben</li> <li>&gt; wahrnehmen, wenn man unaufmerksam ist</li> <li>&gt; Angstsituationen bekämpfen</li> <li>&gt; zurück zur Aufgabe kommen; sich auf das Wesentliche konzentrieren</li> </ul>	<b>Material</b>	> Stuhl
		<b>Anzahl TN</b>	> ab 2
		<b>Altersgruppe</b>	> ab 9 Jahren
		<b>Dauer</b>	> 5 Minuten
<b>Beschreibung</b>	<p>Locker aufrecht sitzen, die Augen ganz oder halb schliessen.  Einen kurzen Satz wählen, mit Vorteil einen positiven.  Beispiele: «Ich spiele gerne Fussball», «Ich freue mich auf ...»  Die Teilnehmenden sollen die Sätze selber wählen, eventuell auch aufschreiben.  Übungsanleitung:  «Den gewählten / aufgeschriebenen Satz zu jedem Einatmen und Ausatmen denken.  Irgendwann wird der Satz verschwinden. Wenn du das bemerkst, gehst du zum Satz zurück. Das ist der Moment, wo du den 'Tiger packst', das Zurückkommen ist der wichtigste Moment in dieser Übung!»</p>		
<b>Variation</b>	> Sätze zu aktuellen Themen bilden lassen.		