

Fünf Beispiele fürs Energietanken, um wieder wacher und aufmerksamer zu werden oder um einfach nur die Atmosphäre aufzulockern.

- **Wetter-Massage**

Sich selbst massieren, während folgende Geschichte erzählt wird. Die/der Erzählende macht beim Erzählen immer die Handlungen vor:

Einige von euch waren vielleicht schon in Asien. Dort scheint oft die Sonne. (*dabei den ganzen Körper mit den Handflächen abreiben, auch den Kopf und die Haare*) Spürt Ihr sie auf Eurem Körper? Plötzlich kommt ein leichter Regen (*mit den Fingern leicht erst Kopf, dann Körper antippen*). Der Regen wird immer stärker (*mit den Fingern immer fester den ganzen Körper abklopfen*). Er nimmt immer weiter zu und es gibt einen starken Wolkenbruch (*mit den Händen schnell und fest den Körper abklopfen und auf den Boden stampfen, Lärm machen*). Und genauso schnell wie der Regen kam, ziehen die Wolken weiter, der Regen lässt nach (*wieder leichter mit den Fingern klopfen*). Es regnet immer weniger bis es schließlich nur noch tröpfelt (*nur noch mit den Fingern leicht tippen*). Der Regen hört ganz auf und die Sonne kommt wieder raus und wärmt unseren ganzen Körper und jedes einzelne Körperteil (*mit den Handflächen den ganzen Körper abstreichen*).

- **Kurzentspannung mit Begriffspaaren**

Gruppe sitzt entspannt auf Stühlen; eine Person gibt an, welche Substantive sich die Teilnehmenden beim Einatmen und welche Adjektive sie sich beim Ausatmen vorstellen sollen

Einatmen	Ausatmen
Liebe	den eigenen Namen
Blume	frisch
Berg	fest
Raum	weit
Wasser	klar

- **Yaman Taka Ant Fat**

(tibet. Der Weg, das Ziel, das Unwägbare)

Bequem und sicher hinstellen oder hinsetzen. Beim Sprechen der Worte *Yaman* die Hände Richtung Boden strecken, bei *Taka* die Hüfte berühren, bei *Ant* klatschen sie auf die Brust und bei *Fat* werden sie zum Himmel hochgereckt. Alle sprechen mit. Bewegung und Sprache werden allmählich immer schneller und lauter. Statt der Worte können nun auch Worte benutzt werden, die die Gruppe aufbauen und ihr Energie geben.

- **Hemisphären Alphabet**

Die Buchstaben laut sagen und gleichzeitig den Arm entsprechend der darunterliegenden Zeile dazu heben (l=links, r=rechts, b=beide); 1. Alphabet vorwärts sagen, 2. Alphabet rückwärts sagen

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>	<b>I</b>	<b>J</b>	<b>K</b>	<b>L</b>	<b>M</b>
	r	l	b	l	l	r	l	r	b	b	r	r	l
	<b>N</b>	<b>O</b>	<b>P</b>	<b>Q</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>U</b>	<b>V</b>	<b>W</b>	<b>X</b>	<b>Y</b>	<b>Z</b>
	b	r	b	l	b	l	r	b	r	l	l	r	b

- **„Alle die, ...“**

Alle sitzen in einem Stuhlkreis. Es ist immer ein Stuhl weniger als Personen im Kreis, das heißt, eine Person hat keinen Platz und steht in der Mitte. Diese Person sagt „Alle die, ... eine Brille anhaben.“ Alle Personen mit einer Brille müssen sich nun einen neuen Platz suchen. Die Person in der Mitte versucht ebenfalls einen Platz zu ergattern. Gelingt ihr dies, ist nun eine neue Person in der Mitte. Die neue Person sagt ein neues Merkmal, zu dem Menschen ihren Platz wechseln müssen. Jedes Mal bleibt eine Person übrig, die kein Platz bekommt und wiederum das neue Merkmal nennt.

Bei diesem Spiel sind verschiedene Variationen möglich. Z. B. wird jeder Person eine bestimmte Frucht zugeordnet, wie Apfel, Banane oder Birne (es sollten nicht mehr als 3 Früchte sein). Dann vorgehen wie oben. Bei „Alle Bananen..“, wechseln nur die Bananen die Plätze. Wird Obstkorb genannt, wechseln alle ihre Plätze.