



Der Atemstern

Vor dem Essen · nach dem Toben

1. Finger auf den Start legen.
2. Blauer Weg hoch: einatmen.
3. Oranger Weg runter: langsam ausatmen. Fünf Zacken.

„Wir fahren zusammen einen Stern.“

Für Erwachsene: Langes Ausatmen bremst über den Vagusnerv. Wie die Resonanzatmung aus dem Impuls.

Kita Farbenplanet · Resilienz-Rituale



Riechen und Pusten

Wenn es laut und wild wird

1. Stell dir eine Blume in der einen Hand vor, eine Kerze in der anderen.
2. An der Blume riechen: tief durch die Nase einatmen.
3. Die Kerze langsam auspusten, so lange, dass sie nur flackert.

„Riech an der Blume ... und puste ganz sanft die Kerze aus.“

Für Erwachsene: Kinder-Version der Resonanzatmung: kurz ein, lang aus. Etwa 4 Sekunden ein, 6 aus.

Kita Farbenplanet · Resilienz-Rituale



Die Schmetterlings-Umarmung

Nach Streit oder Kummer

1. Arme vor der Brust kreuzen, Hände auf die Schultern.
2. Abwechselnd links und rechts klopfen, wie Flügelschläge.
3. Weiter klopfen, bis es in dir ruhiger wird.

„Dein Schmetterling passt auf dich auf.“

Für Erwachsene: Butterfly Hug: Das Klopfen lenkt die Aufmerksamkeit auf zwei Dinge zugleich. Das Gefühl wird zur Information.

Kita Farbenplanet · Resilienz-Rituale



Der Drachen-Seufzer

Wenn Tränen oder Wut kommen

1. Zweimal kurz durch die Nase schnuppern: schnupp, schnupp.
2. Ganz lang durch den Mund ausatmen: Hhhaaaa.
3. Zwei- oder dreimal wiederholen.

„Wir atmen wie ein müder Drache.“

Für Erwachsene: Kinder-Version des physiologischen Seufzers: doppelt einatmen, lang ausatmen.

Kita Farbenplanet · Resilienz-Rituale



Nasser Hund

Zwischendurch · nach dem Sitzen

1. Aufstehen, Platz um dich herum lassen.
2. Schüttel dich wie ein Hund nach dem Baden: Hände, Arme, Beine, Po.
3. Stopp! Ganz still stehen und spüren, wie es kribbelt.

„Alle schütteln das Wasser ab!“

Für Erwachsene: Stress will in Bewegung. Schütteln baut Anspannung ab, das Stopp holt die Aufmerksamkeit zurück.

Kita Farbenplanet · Resilienz-Rituale



Der Gefühle-Wetterbericht

Im Morgenkreis

1. Frage: Wie ist das Wetter heute in dir drin?
2. Jedes Kind zeigt Sonne, Wolke, Regen, Gewitter oder Regenbogen.
3. Wir danken fürs Erzählen. Kein Wetter ist falsch.

„Bei mir scheint heute die Sonne mit einer kleinen Wolke.“

Für Erwachsene: Benenne es, um es zu bändigen. Wer sein Gefühl zeigen darf, muss es nicht ausagieren.

Kita Farbenplanet · Resilienz-Rituale



Der Komplimente-Kreis

Freitags · zum Abschluss der Woche

1. Ein Kind sitzt in der Mitte oder bekommt den Kompliment-Stein.
2. Zwei oder drei Kinder sagen, was sie an ihm mögen.
3. Das Kind hört zu und sagt: Danke.

„Ich mag an dir, dass ...“

Für Erwachsene: Kinder-Variante von „Komplimente hinter dem Rücken“. Stärkt Bindung und Selbstwert.

Kita Farbenplanet · Resilienz-Rituale



Ich. Hier. Jetzt.

Bei jedem Wechsel im Tagesablauf

1. Die Klangschaale oder Glocke erklingt einmal.
2. Alle werden still und lauschen, bis der Ton ganz weg ist.
3. Wer mag, flüstert: Ich. Hier. Jetzt.

„Hörst du, wann der Ton verschwindet?“

Für Erwachsene: Der Klang markiert den Übergang. Alle kommen gemeinsam im neuen Moment an.

Kita Farbenplanet · Resilienz-Rituale