

Kleine Pausen, große Wirkung!

Kurze Übungen für mehr Energie und Konzentration



Hey, ich bin
Kumi!

Ich helfe dir,
clever Pausen
zu machen!



Überkreuz-Check



Berühre mit
dem rechten
Ellbogen dein
linkes Knie –
dann wechseln!



20 Wiederholungen



Klatsch-Mix



Klatsche: Hände –
Oberschenkel –
Hände – in die
Luft.

Wiederhole das
10-mal!



2 Minuten



Tier-Challenge



Bewege dich wie
ein Tier:

- Frosch hüpfen
- Bär laufen
- Pinguin watscheln

Je Tier 30 Sekunden.



2 – 3 Minuten



Hampelmann-Alarm



Mach so viele
Hampelmänner
wie du kannst!

Ziel: mindestens
15 Stück.



2 Minuten



Grimassen-Meister



Mach die
lustigste
Grimasse, die
du kannst!

Halte sie
10 Sekunden.



2 Minuten



Kritzeln-Blitz



Male 30
Sekunden
lang wild
drauf los.

Was ist dabei
entstanden?



2 Minuten



Ich packe meinen Koffer



Nenne 3 Dinge,
die du einpacken
würdest.

Versuche sie
dir zu merken!



2 Minuten



Stopp-Spiel



Bewege dich
frei im Raum.

Bei „STOPP!“
musst du
einfrieren.



2 – 3 Minuten



Ballon-Atmung



Atme tief ein –
dein Bauch
wird groß.

Atme langsam
aus – dein Bauch
wird klein.



2 Minuten



Mini-Reise



Schließe die
Augen und stell
dir deinen
Lieblingsort
vor.

Bleibe dort für
1 Minute.



2 Minuten



Dehnen & Strecken



Recke dich
richtig lang,
strecke die Arme
und Beine und
lockere deinen
Körper.



2 Minuten



Trinken nicht vergessen!



Ein paar
Schlucke Wasser
genügen, um
deinen Kopf
wieder fit
zu machen!



Jederzeit



Tipp: Mach alle 20–30 Minuten eine kurze Pause.

Dein Körper und dein Gehirn werden es dir danken!



Dein Gehirn
ist wie ein Muskel:
Mit Pausen
wird es stärker!

PAUSENKARTEN

mit Kumi

2-5 Minuten für neue Energie!



GEHIRN-BOOST

1 ÜBERKREUZ-CHECK

Bringe dein Gehirn in Schwung!



Berühre mit deinem rechten
Ellenbogen dein linkes Knie –
dann wechsele die Seite!

🕒 20 Wiederholungen

2 KLATSCH-MIX

Trainiere deine Koordination!



Klatsche: Hände – Oberschenkel –
Hände – in die Luft!

Wiederhole das 10-mal
schneller werden! 🕒



BEWEGUNGS-PAUSE

3 TIER-CHALLENGE

Beweg dich wie ein Tier!



Wie ein Frosch
(springen)



Wie ein Bär
(auf Händen und
Füßen laufen)



Wie ein Flamingo
(auf einem Bein
stehen)

🕒 Je Tier 30 Sekunden

4 HAMPELMANN-ALARM

Bring deinen Kreislauf
in Schwung!



Mach so viele Hampelmänner
wie du kannst!

Ziel: mindestens 15 🏆



SPASS & KREATIVITÄT

5 GRIMASSEN-MEISTER

Lache und hab Spaß!



Mach die lustigste Grimasse,
die du kannst!

Halte sie 10 Sekunden! 😄

6 KRITZEL-BLITZ

Lass deiner Kreativität
freien Lauf!



Male 30 Sekunden lang
wild drauf los.

Was ist dabei
entstanden? 🖍️



KONZENTRATION

7 ICH PACKE MEINEN KOFFER

Trainiere dein Gedächtnis!



Nenne 3 Dinge, die du
einpacken würdest.

Versuche sie dir
gut zu merken! 💡

8 STOPP-SPIEL

Achtung und Reaktion!



Bewege dich frei im Raum.
Bei „STOPP!“ musst du
einfrieren.

Wer hält am längsten? 🏆



RUHE & ENTSPANNUNG

9 BALLON-ATMUNG

Werde ruhig und atme tief!



Atme tief ein – dein Bauch
wird groß. Atme langsam
aus – dein Bauch
wird klein.

10 Wiederholungen ❤️

10 MINI-REISE

Entspanne und träume!



Schließe die Augen und stell dir
deinen Lieblingsort vor (Strand,
Wald, Berge ...).

Bliebe dort für 1 Minute. 🕒



SO GEHT'S:



Lerne konzentriert für 20–30 Minuten.



Ziehe eine Karte.



Mache die Übung für 2–5 Minuten.



Gehe mit neuer Energie weiter!



DARUM SIND PAUSEN WICHTIG:

- ✓ Dein Gehirn wird aktiv und leistungsfähiger.
- ✓ Du baust Stress ab und bleibst motiviert.
- ✓ Du kannst Informationen besser behalten.



Kleine Pausen, große Wirkung!

Kurze Übungen für mehr Energie und Konzentration



Hey, ich bin
Kumi!
Ich zeige dir
neue, clevere
Pausen!



1. Finger-Fit



Tippe Daumen
nacheinander
an jeden Finger,
dann rückwärts.

3 Runden.

1 Minute



2. Augen-Anker



Schau 5 Sek.
nah (Daumen),
5 Sek. fern
(Fenster).

6x.

1 Minute



3. Schulter-Wellen



Schultern
hoch –
zurück –
runter,
langsam
im Kreis.
10x.

1 Minute



4. Knie-Drücker



Hände auf
Knie, sanft
drücken,
lösen,
Rhythmus
finden.
20x.

1 Minute



5. Balance-Statue



Stehe auf
einem Bein,
Arme wie
ein Vogel.

Wechseln.

2 Minuten



6. Leiser Trommel-Beat



Trommle
leise auf
Brust –
Bauch –
Oberschenkel.
3 Muster.

2 Minuten

123

7. Zahlen-Sprint



Zähle
rückwärts
von 30,
klatsche bei
jeder Zahl
durch 5.

1–2 Minuten



8. Wörter-Wirbel



Nenne
5 Tiere,
5 Farben,
5 Dinge im
Raum.

2 Minuten



9. Mini-Massage



Massiere
Handflächen
und Finger,
dann
Schläfen.

2 Minuten



10. Luftballon-Zischen



Atme ein,
zische beim
Ausatmen
„sssss“ so lang
du kannst.
6x.

2 Minuten



11. Fenster-Pose



Hände an
die Wand,
Rücken lang,
Waden
dehnen.
Seite
wechseln.

2 Minuten



12. Wasser-Check



Trinke ein
paar Schlucke
und strecke
dich danach.

Jederzeit



Tipp: Mach alle 20–30 Minuten eine kurze Pause. Dein Körper und dein Gehirn werden es dir danken!



Kleine Pausen, große Wirkung!

Kurze Übungen für mehr Energie und Konzentration



Hey, ich bin
Kumi!
Ich zeige dir
neue, clevere
Pausen!



1. Nacken-Länge



Kinn sanft zur
Brust, dann
Kopf langsam
nach rechts/
links neigen.
5x je Seite.

1 Minute



2. Blick-Wechsel



Blicke
hoch-runter,
links-rechts,
dann kreise
die Augen
langsam.

1 Minute



3. Arm-Kaktus



Ellbogen
an die Seiten,
Unterarme
hoch.
Schulterblätter
zusammen,
10x.

1 Minute



4. Handgelenk-Rollen



Fäuste
schließen,
Handgelenke
kreisen,
Richtung
wechseln.

1 Minute



5. Zehen-Krallen



Zehen
anspannen wie
krallen,
lösen.
20x.

1 Minute



6. Mini-Hampel

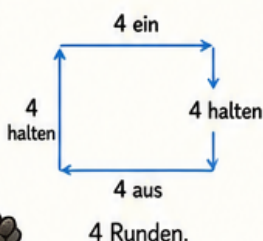


10 kleine
Hampelmänner,
dann
10 Sekunden
stehen und
atmen.

1-2 Minuten



7. Atem-Box



2 Minuten



8. Geräusch-Scan



Höre
5 Geräusche,
benenne sie
leise im Kopf.

1-2 Minuten



9. Schulter-Klopfen



Klopfe
abwechselnd
sanft auf die
Schultern,
Rhythmus
finden.

1 Minute



10. Rücken-Strecker



Hände in die
Hüften,
Brust öffnen,
3 tiefe
Atemzüge.

1 Minute



11. Fokus-Punkt



Suche einen
Punkt im
Raum, starre
20 Sek.,
blinze
bewusst.

1 Minute



12. Wasser + Lächeln



Trinke einen
Schluck Wasser
und lächle
10 Sekunden.

Jederzeit

★ **Tipp:** Mach alle 20-30 Minuten eine kurze Pause. Dein Körper und dein Gehirn werden es dir danken! ♥