

Gedankenglas

– für große und kleine Menschen

Gedankenglas fest schütteln und beobachten wie sich starke Gefühle und/oder Gedanken, ähnlich zum Glitzersturm im Glas, langsam beruhigen und am Boden absetzen; wenn sich alle Gedanken, Glitzer und Gefühle verlangsamt haben und abgesunken sind, die Aufmerksamkeit nach innen richten und fünf tiefe Atemzüge lang nachspüren

Material

dichtes Schraubglas mit Deckel (z.B. leere Marmeladen-/Aufstrichgläser), ggf. Kleber und/oder Isolierband (zum Abdichten des Deckels), destilliertes Wasser, Spülmittel, Glitzer (ggf. biologisch abbaubaren Glitzer verwenden)

Herstellung

1. Gib circa 2 TL Glitzer in das Schraubglas
2. Fülle das Glas bis zum Rand mit destilliertem Wasser auf (wenn zu viel Luft im Glas ist, bildet sich Schaum)
3. Gib 1–2 Tropfen Spülmittel in das Glas
4. Schraube den Deckel fest auf das Glas
5. Wenn nötig den Deckel mit außen mit Isolierband bzw. Kleber abdichten, damit das Gedankenglas nicht ausläuft; ggf. trocknen lassen

Anleitung angelehnt an

Christiane Portele/ Petra Jansen (Hg.) Achtsame Herzlichkeit im Kindergarten. Kindern helfen, emotionale Intelligenz und Resilienz zu entwickeln, Arbor Verlag, 2021

Bildquelle: <https://www.genialetricks.de/ruhe-im-karton/>

