

Karibu

Kraft-Übungen für Lehrkräfte

Mit unseren Kraftübungen können Sie ihre Pause nutzen, um neue Kraft zu tanken. Damit Sie die Ideen teilen können, sind sie als Aufstellkärtchen gestaltet.

Ausserdem haben Sie die Möglichkeit, mit unseren kleinen „Ich schenke dir Kraft“-Kärtchen ihren Kolleginnen und Kollegen eine kleine Botschaft zu schicken, damit auch sie mit neuer Kraft in den Tag gehen können.

Das Karibu-Team wünscht

Gute Entspannung!

*Mach mal
eine Pause!*



Karibu



Kleine Kraftpause mit Kari



Kurz-mal-nichts-tun-Moment

Ziel: Mini-Achtsamkeitspause

Ablauf:

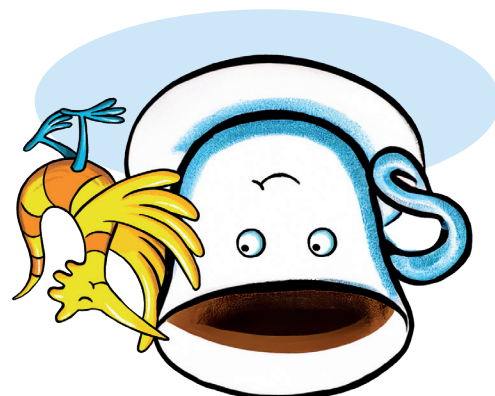
1. Lege dein Handy weg.
2. Setze dich gemütlich hin, atme tief ein und aus.
3. Beobachte einfach deinen Atem – 10 Atemzüge lang.
4. Dann: Überlege kurz, was du brauchst und gönne es dir.

Und so geht's:

1. Karten ausdrucken
2. Entlang der gestrichelten Linie falten und knicken
3. Karten im Lehrerzimmer aufstellen

Illustrationen: Bu: Svenja Doering, Tasse: Annette Forsch

Illustrationen: Bu: Svenja Doering, Tasse: Annette Forsch



- Ablauf:**
1. Stelle deine Tasse ab und schließe kurz die Augen
 2. Nimm drei tiefe Atemzüge (4-Takte einatmen, 8-Takte ausatmen) – ein, aus, loslassen.
 3. Überlege dir: Was war heute bisher schön – egal wie klein?
 4. Schreibe es auf eine „Ich schenke Dir Kraft“-Karte oder eine Haftnotiz und lege sie im Lehrerzimmer aus – als kleine Erinnerung für Kolleg:innen.
- Kleine Geste, große Wirkung – verbindet und stärkt das Miteinander.

Ziel: Durchatmen & Verbundenheit spüren

Kraftmoment mit Kari

Kleine Kraftpause mit Kari



Karibu



Karibu



Kraftmoment mit Kari



Karibu

5-Minuten-Frischekick

Ziel: Energie & Fokus zurückgewinnen

Ablauf:

1. Tritt kurz ans offene Fenster oder auf den Gang.
2. Dehne dich sanft (Arme hoch, Schultern kreisen, Nacken lockern).
3. Trinke bewusst ein paar Schlucke.
4. Beende einen Satz positiv: „Ich freue mich gleich auf ...“

Kleine Kraftpause mit Kari



Karibu



5-Minuten-Frischekick



Karibu

Soundtrack der Pause

Ziel: Stimmung heben, abschalten

Ablauf:

1. Spiele deinen Lieblingsong oder eine 5-Minuten-Playlist.
2. Tanze kurz, schnippe, bewege dich – oder höre einfach nur bewusst zu.
3. Danach: Einmal tief durchatmen – und mit neuer Energie durchstarten.

Kleine Kraftpause mit Kari



Karibu



Soundtrack der Pause



Karibu

- Ablauf:**
1. Lege dein Handy weg.
 2. Setze dich gemütlich hin, atme tief ein und aus.
 3. Beobachte einfach deinen Atem – 10 Atemzüge lang.
 4. Dann: Überlege kurz, was du brauchst und gönne es dir.

Ziel: Mini-Achtsamkeitspause

Kurz-mal-nichts-tun-Moment

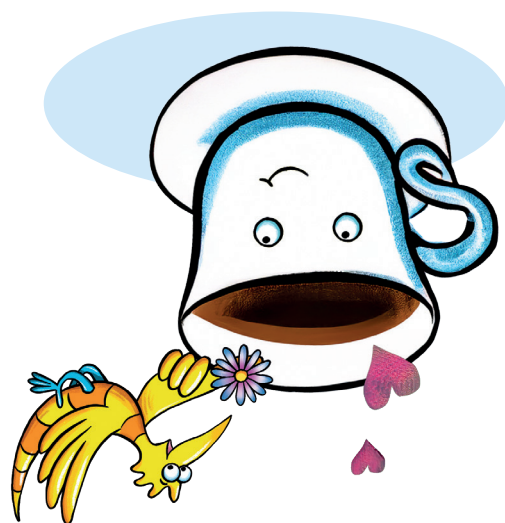
Kleine Kraftpause mit Kari



Karibu



Kurz-mal-nichts-tun-Moment



Kolleg:innen-Boost

Ziel: Positive Stimmung & Teamgefühl

Ablauf:

1. Gehe zu einer Kolleg:in
2. Sage einen ehrlichen, kleinen Dank oder ein Kompliment.
2. Dauer: 20 Sekunden – Wirkung: den ganzen Tag!

Kleine Kraftpause mit Kari



Karibu

Karibu



Kolleg:innen-Boost