

2-Minuten-Pausen für Kinder mit ADHS

Mini-Auszeiten zur Selbstregulation, Aktivierung und Fokussierung

Warum 2-Minuten-Pausen?

Kinder mit ADHS profitieren von kurzen Bewegungspausen oder gezielter Reizumlenkung. Diese Mini-Übergänge helfen, Stress abzubauen, Energie loszuwerden oder sich neu auszurichten.

Bewegung & Körperaktivierung

- 10 Hampelmänner oder Kniebeugen
- „Tierbewegungen“: wie ein Bär, Frosch oder eine Katze durchs Zimmer gehen
- Auf einem Bein balancieren und das andere kreisen
- Wand-Sitz: mit dem Rücken an die Wand rutschen und 10 Sekunden „sitzen“
- Sich einmal ganz lang machen wie ein Stern und dann klein wie ein Päckchen
- 30 Sekunden auf Zehenspitzen durch den Raum gehen

Sinnespausen & Reizregulation

- Lieblings-Knautschball oder Fidget benutzen
- Hände in warmes oder kaltes Wasser tauchen (wenn möglich)
- Kaugummi kauen oder an einem Bonbon lutschen
- Kurzes Lauschen: „Was hörst du? 5 Dinge finden.“
- Eine Duftkarte riechen (z. B. Lavendel oder Zitrone)
- Barfuß unterschiedliche Bodenarten erfühlen (z. B. Matte, Teppich)

Fokus & Konzentration

- "Finde 3 Dinge in der Farbe XY"
- Augen schließen und bis 20 zählen
- Stille-Challenge: Wer kann eine halbe Minute ganz ruhig sitzen?
- „Ich packe meinen Schulanzen...“ in Gedanken weiterspinnen
- Finger-Challenge: Daumen nacheinander mit den Fingern antippen – immer schneller!
- Mini-Puzzle oder Konzentrationsbild für 1 Minute

Selbstfürsorge & Entlastung

- Lieblingssatz aufsagen: „Ich schaff das!“ / „Ich bin okay, wie ich bin.“
- 3 tiefe Atemzüge mit Bewegung: Arme beim Einatmen hoch, beim Ausatmen runter
- Lieblingslied für 30 Sekunden leise anstimmen oder summen
- Emoji-Karte zeigen: „Wie fühl ich mich grad?“ – kurzer Gefühlscheck

Nicht alle Ideen passen zu jedem Kind oder jeder Situation. Beobachte dein Kind, was ihm guttut – und wechsele bei Bedarf.

**Bei Fragen schreib mir einfach:
info@adhs-gnbg.de**