

Sabina Pilguj

Mit einem Vorwort von  
Prof. Dr. Margrit Schreier

# Ich bin wie ich bin - genial und total relaxed

Yoga, Entspannung und Stressreduktion für (hoch)sensible Kids & Teens



# Inhalt

## Vorwort

Prof. Dr. Margrit Schreier.....

## Einleitung

Ein Buch für jedes Alter .....

Stress! Was ist das überhaupt?.....

Der „gute“ und der „böse“ Stress .....

Aktiv: böser Stress – „nein Danke“ .....

Aktiv: guter Stress „beflügelt“ .....

## Entspannt lebt und lernt es sich leichter

Der Stress und ich .....

## Warum Entspannung wichtig ist

Stress für Feinfühler .....

Anspannung – Entspannung .....

Der „Kleine Neandertaler“ .....

## Amigo - der kleine Yogi

Yoga wirkt!.....

Kinderyoga und Entspannung .....

Selbstfürsorge.....

## Entspannung - wie geht das?

Aktive und passive Entspannung .....

Nun geht es los – wir spielen Yoga.....

## Amigos Lieblings-Kinderyogaübungen

Die Vorbereitung.....

## Übungen im Stehen

Amigos Warm-Up-Hundetanz.....

Bambus .....

Baum.....

Flügelschlagen .....

Holzhammer .....

Wasserrad.....

Straßenschild .....

Flamingo .....

Sonne.....

Ich bin wie ich bin – genial.....

## Übungen im Sitzen

Sitzen wie ein Yogi.....

Kreisende Schultern .....

Kamelritt .....

Eule .....

Löwe .....

Schmetterling .....

## Übungen im Vierfüßlerstand

Katz und Kuh .....

Pinkelnder Amigo .....

Hunde-Dreieck.....

## Übungen im Liegen

Kuschelnder Hund .....

Liegen wie ein Yogi.....

Happy Amigo .....

Muschel.....

Amigos Yogi-Ruderboot.....

Das Gedankenkarussell.....

### Wir spielen Yoga

Wir spielen Yoga – eine Yogareise.....

Amigos Yogageschichte

    Geschichte 1 – Ausflug nach Utopia.....

    Geschichte 2 – Abenteuertag.....

### Entspannungsgeschichte

Das wundervolle Spiegelbild.....

### Meditationen für kleine Yogis

SA TA NA MA.....

### Amigos Wohlfühltipps

Glückspunkte reiben.....

Bewegte Ohren.....

Hundemüde (Gähnen).....

### Zur Ruhe kommen

Farbenfroh.....

Mi Amigo – mein Amigo.....

### Last but not least.....

Danke!.....

Sabinas Gruß an die Erwachsenen.....

Über die Autorin.....

## Einleitung

Dieses Buch für feinfühlig, sensible und hochsensible Kinder ist das Praxisbuch zum ebenfalls im ViaNaturale Verlag erschienenen Titel „*Ich bin wie ich bin – genial und total normal*“. Es gibt den Kids und Teens wertvolle Tipps und Tools zum Erlernen von Stressreduktions- und Entspannungsübungen.

Mir ist es sehr wichtig, sensiblen Kindern die Wirkung von Stress zu erklären und ihnen Kinderyoga vorzustellen. Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich nur betonen, wie wichtig Entspannungsübungen sind. Yoga hat vielen Kindern in meinen Kursen wirklich gut getan und ist auch ein wichtiger - sehr heilsamer - Teil meines eigenen Lebens geworden. Diese Erkenntnis möchte ich mit diesem Buch an möglichst viele Kinder weitergeben.

Mein Ansatz Kindern Yoga zu vermitteln ist frei von spirituellen Dogmen, dennoch gebe ich kindgerechte Lebensweisheiten gerne weiter.

### Ein Buch für jedes Alter

- 🐾 Für jüngere Kinder ab 4 Jahren, die Yoga und Entspannung gemeinsam mit ihren Eltern üben möchten. Hier sind die Eltern gefordert, mit den Kindern altersgerecht über das Thema „Stress“ zu sprechen.
- 🐾 Für Kids (ab ca. 6 Jahren) und Teens, die in diesem Buch neben den praktischen Übungen auch interaktive Aufgaben zu Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion finden.
- 🐾 Und natürlich profitieren auch die Mütter und die Väter von den Übungen.

### Die Kids und Teens lernen...

- 🐾 was „Stress“ bedeutet und wie „guter“ und „böser“ Stress wirken.
- 🐾 wie sie bei hohem Stresslevel und Reizüberflutung wieder zu Ruhe und Entspannung zu kommen.
- 🐾 wie sie den Alltag meistern können, ohne sich gestresst, komisch, fremd oder verloren zu fühlen.

- 🐾 wie sie Achtsamkeit für ihre Gefühle und Bedürfnisse entwickeln können (Selbstfürsorge).
- 🐾 wie sie die eigenen inneren Schätze entdecken, Selbstannahme und Selbstbewusstsein entfalten.
- 🐾 mehr Gelassenheit und Entspannung im Leben zu erfahren und gelassener mit ihrer Gabe der Feinfühligkeit zu leben.

In dem Buch „*Ich bin wie ich bin – genial und total normal*“ erzählt der Podenco Ibicenco Amigo aus seinem Leben als sensibler Hund und von den täglichen Herausforderungen und Schwierigkeiten als Feinfühler. Es ist nicht immer einfach – für Amigo und auch für die hochsensiblen Kinder, wenn man mehr fühlt und intensiver wahrnimmt als andere –, manchmal fühlt man sich wie fremd in dieser Welt und unverstanden.

Amigo möchte mit seinen Erzählungen aus seinem Hundeleben Kindern Mut machen, ihren besonderen Wesenszug und die Gabe der sensiblen Wahrnehmung wertzuschätzen und sich eben total normal zu fühlen.

Mit diesem zweiten Buch unterstützt Amigo dich, zeigt Möglichkeiten und Übungen aus dem Kinderyoga zur Stressreduktion und Entspannung und gibt praktische Tipps, damit du dich in deinem Alltag wohler fühlst, denn:

### „Entspannt lebt und lernt es sich leichter.“

Amigo möchte dir zeigen, wie du lernen kannst, etwas für dein Wohlbefinden zu tun, damit du dich im Alltag besser fühlst.

Amigo wird dir auf seine Art und Weise erklären, was Stress bedeutet und warum zu viel Stress und zu wenig Entspannung nicht gut für dein Wohlbefinden sind. Er wird dir wertvolle Tipps geben, die du jederzeit in deinem Alltag umsetzen und anwenden kannst. Und er wird dir seine und meine Lieblings-(Kinder-)Yogaübungen vorstellen.

Hast du Lust, jetzt mehr von ihm zu erfahren? Dann wünschen wir dir viel Spaß beim Lesen, denn jetzt führen Amigo und ich dich in das Thema „Stress und Entspannung“ ein.

Eure Sabina

## STRESS! Was ist das überhaupt?

Als dein Freund auf vier Pfoten möchte ich dir zuerst den Begriff „Stress“ erklären. Du hast das Wort bestimmt schon einmal gehört, denn die Erwachsenen sprechen oftmals darüber, dass sie im Stress sind oder sich gestresst fühlen. Damit meinen sie, dass sie in Zeitnot und in Eile sind. Einige Erwachsene sagen, dass sie so viel zu tun haben, dass der Tag doppelt so viele Stunden haben müsste, damit sie annähernd alles schaffen, was sie sich jeden Tag so vornehmen. Sie sind dann von der langen To-do-Liste und den vielen täglichen Aufgaben überfordert und abends total müde und geschafft. Dies ist ein enormer Stressfaktor.

Der Begriff „Stress“ wird in der Erwachsenenwelt oftmals als etwas Negatives betrachtet, aber das stimmt so nicht ganz!



### Amigos Wissenstipp

#### Was bedeutet Stress?

„Stress“ ist erst einmal ein ganz neutraler Begriff, der weder etwas Gutes noch etwas Schlechtes beschreibt. Nun folgt etwas Fachwissen für dich: Der gebürtige Wiener Hans Selye (spricht man so: Sälli) gilt als Pionier der Stressforschung. Für ihn ist Stress lediglich eine Anpassungsadaption – so heißt es in der Fachsprache, und Adaption bedeutet: auf Anpassung beruhend. Er entwickelte ein Stresskonzept, das er so nannte: „Das Allgemeine Anpassungssyndrom“.

Dieses beschreibt, wie Menschen (und Tiere) auf bestimmte Situationen oder Reize reagieren. Das ist natürlich erst einmal nichts Schlimmes, sondern ein ganz normales Verhalten unseres Körpers. Stell dir zum Beispiel vor, es geschieht irgendetwas, dann gilt es für dich, die Herausforderung zu meistern. Oder man hat ein besonderes Erlebnis, dann reagiert der Körper auf die Reize, und diese Reize werden auch „Stressreize“ genannt. Auf diese Reize zu reagieren ist eine total normale Reaktion, die erst einmal weder gut noch schlecht ist.

Die Auslöser, die bei deinen Gefühlen oder Herausforderungen aktiviert werden, die sogenannten Stressoren, können sehr unterschiedlich und individuell sein. Wie man auf Stressauslöser reagiert, hängt zum Teil von der Veranlagung und auch von persönlichen Erfahrungen ab. Tatsache ist, dass sensible Kinder und Erwachsene mehr Reize aus ihrem Umfeld wahrnehmen und leichter und intensiver auf die Reize reagieren und sich somit schneller gestresst fühlen. Ein anderer Typ wird nicht so intensiv oder nur für einen kurzen Moment auf die Reize ansprechen und keinen oder nur wenig Stress erfahren.

**Wichtig ist zu wissen: Jedes Kind und auch jeder Erwachsene empfindet Stress anders!**

## Der „gute“ und der „böse“ Stress

Die Stressreize, also das Erlebte oder die Herausforderung im Alltag, die etwas in einem auslösen, lassen sich in zwei Gruppen einteilen.

Zur Erklärung möchte ich dir ein luftiges Beispiel beschreiben. Mit dem Stress ist es ähnlich wie mit der Luft, es gibt „gute“ und „schlechte“ Varianten:

Die reine „gute“ Luft tut uns gut, stärkt unser Wohlbefinden und ist wichtig für einen gesunden Körper. Die Yogis sagen, dass Luft die Lebensenergie aktiviert und den Menschen nährt.

Die „schlechte“ Luft mit all den vielen Abgasen oder Verschmutzungen tut uns nicht gut und kann einen sogar richtig krank machen.

Ähnlich wie mit der Luft, verhält es sich auch mit dem Stress: Es gibt „guten“ und „schlechten“ Stress, dieser wird im folgenden Beispiel „böser Stress“ genannt.

## Anspannung - Entspannung

Das Leben besteht immer aus Herausforderungen und neuen Situationen – und der damit verbundenen inneren Anspannung.

Darum ist es wichtig, damit die innere Balance stimmt, als Gegenpol für Entspannung zu sorgen, damit der Körper und die Gedanken – die Yogis sprechen von: Körper, Geist und Seele – wieder ins Gleichgewicht kommen.

Damit du verstehst, was damit genau gemeint ist, erkläre ich es dir an einem Beispiel:



A) Was ist mit diesem Gummiband?  
Wie würdest du es beschreiben?

Klar, das Gummiband ist *gespannt*!

**Das Gummiband zeigt jetzt Spannung bzw. Anspannung.**

**Anspannung – in diesem Fall die innere Anspannung** – brauchst du zum Beispiel in deinem Alltag oder in der Schule, wenn du gut zuhören oder etwas lernen möchtest. Aber auch wenn du einen spannenden Film schaust und vor Aufregung deine Sinne hellwach sind, erfährst du eine innere Anspannung. Und manchmal sogar eine körperliche Anspannung.

**Anspannung bedeutet für dich: aktiv und hoch konzentriert zu sein.**



B) Was ist jetzt mit dem Gummiband?  
Wie würdest du es beschreiben?

Klar, das Gummiband ist *schlaff*!

**Das Gummiband hat nun keine Spannung mehr. Es ist entspannt.**

**Entspannung** erfährst du zum Beispiel in den Schulpausen, wenn du dich nicht mehr aufs Lernen zu konzentrieren brauchst, jetzt herumtoben kannst und Spaß mit Freunden hast.

Entspannung oder entspannt sein bedeutet auch, wenn du in deinem Zimmer sitzt und in die Wolken schaust, dich einfach ausruhst und „chillst“, deine Lieblingsmusik hörst oder einfach einmal nichts tust. Man nennt es auch „Chill-Modus“ oder

Relaxen. Man kann entspannen, wenn man Dinge tut, die einem Spaß machen, und man ganz ohne Leistungsdruck und Anstrengung sein kann.

**Entspannung bedeutet für dich: aktiv, aber auch im „Chill-Modus“ zu sein.**



### Amigos Merktipp

In deinem Leben brauchst du immer eine gute Balance zwischen Anspannung (aktive Momente der Konzentration) und Entspannung (Momente, in denen du mal nichts tust oder einfach nur Spaß hast und herumtoben kannst).

**Wenn du zu viel Anspannung hast und zu wenig Entspannung, dann erfährst du „bösen“ Stress, der dir und deinem Körper nicht guttut. Also sorg für tägliche Entspannung.**

## Baum



Amigo liebt Waldspaziergänge, weil es hier so herrlich grün ist und so schön duftet. Der Geruch des Waldes ist etwas Besonderes, aber Amigo findet auch die vielen unterschiedlichen Gerüche, besonders die der Tierspuren, sehr spannend. Und er liebt die großen Tannen und uralten Eichen und Buchen mit ihren mächtigen Baumkronen. Die Bäume haben tiefe Wurzeln, mit denen sie ihre Nahrung aus der Erde saugen. Außerdem sind sie durch ihre starken Wurzeln sehr standfest und gut verwurzelt.

Sei du jetzt ein mächtiger Baum!

## So geht es

- 🐾 Stell dir jetzt vor, dass du dich in einen uralten mächtigen Baum verwandelst. Dazu stellst du dich erst einmal entspannt hin. Wander mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Füßen und lass in Gedanken sehr lange, tiefe Wurzeln aus deinen Füßen in den Erdboden wachsen.
- 🐾 Du bist jetzt gut verwurzelt, denn die Wurzeln geben dir Sicherheit und Standfestigkeit – nichts kann dich umwerfen.
- 🐾 Dein Körper bildet den dicken Baumstamm, der ganz gerade ist. Heb dann die Arme in den Himmel, sie formen nun die Baumkrone mit den vielen grünen Blättern.
- 🐾 Nun bist du in Gedanken ein wunderschöner, kräftiger Baum.
- 🐾 Steh jetzt da wie ein Baum und denke nun an deinen Lieblingsbaum, den du aus dem Garten oder einem Park kennst.
- 🐾 Ein laues Sommerlüftchen zieht auf und bewegt die Baumkrone mit den Ästen und Blättern zart. Wieg dich nun sanft hin und her. Wieg dich in alle Richtungen – nach vorne, nach hinten, zu den Seiten, auch schräg nach vorne und nach hinten.
- 🐾 Auf einmal wird es dunkel und ein Sturm zieht auf. Der Baum wird kräftig durchgeschüttelt, und die Baumkrone bewegt sich hin und her.

- 🐾 Deine Füße fühlen sich gut verwurzelt an, sodass du nicht umfallen kannst – aber der obere Teil des Baumes und die Baumkrone bewegen sich im Sturm.
- 🐾 Beweg dich jetzt kräftig in alle Richtungen. Wenn du möchtest, darfst du dazu leichte Wind- oder laute Sturmgeräusche machen, Zisch- und Heullaute.
- 🐾 Dann zieht der Sturm weiter, der Wind legt sich, und alles kommt wieder zur Ruhe.

Du stehst nun wieder aufgerichtet und gut verwurzelt wie dein Lieblingsbaum und darfst noch einen Moment nachspüren.

Wie stehst du? Wie fühlt sich dein Körper an?

## Sabinas Gruß an die Erwachsenen

Meine persönliche Bitte an die Eltern, Großeltern, Erzieher und Erzieherinnen, Lehrer und Lehrerinnen und Freunde:

Dieses Buch spricht alle Kinder an, aber insbesondere liegen mir die sensiblen, feinfühlig und hochsensiblen Kinder am Herzen. Sie haben es besonders schwer, in dieser leistungsorientierten „Ellenbogengesellschaft“ zurechtzukommen. Versuchen Sie bitte, die feinfühlig und hochsensiblen Kinder zu verstehen und anzunehmen, wie sie sind – mit allen positiven und negativen Facetten. Die Kinder haben es durch den Mainstream und das Schubladendenken „Alle sollen gleich gestrickt sein“ sowieso schon schwer genug.

Besonders Eltern hochsensibler Kinder haben es auch nicht immer leicht. Über ihre Sinne – Sehen, Riechen, Hören, Schmecken, Fühlen, Spüren und Empfinden – nehmen diese Kinder ständig eine Fülle von Informationen auf, und all diese Reize müssen auf allen Ebenen verarbeitet werden. Es ist sehr wichtig, Kinder mit dieser erhöhten Sensibilität zu stärken und ihnen das Gefühl zu geben, dass alles so richtig ist, wie es eben ist. Dabei sollte man ihnen jederzeit zur Seite zu stehen, mit der verbindlichen Basis der bedingungslosen Liebe, und zugleich dafür Sorge tragen, dass die Kinder, die von so vielen Reizen in dieser schnelllebigen Zeit überflutet werden, immer wieder Zeit für Ruhe und Entspannung finden, damit sie ihre innere Balance nicht verlieren und nicht in eine emotionale Schieflage geraten. Aus diesem Grund und weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie wichtig es im Leben sensibler Menschen ist, für körperliche und seelische Entspannung zu sorgen, liegt mir das Thema „Kinderyoga und Stressreduktion“ sehr am Herzen. Und vor allen Dingen, dass körperliche Anspannung durch Bewegung und durch Kinderyoga abgebaut werden kann. Ein Wunsch wäre, dass Sie sich Zeit für die Sorgen und Nöte der Kinder nehmen und mit ihnen gemeinsam Kinderyoga erfahren.

Mit Kindern Yoga zu machen, ist zum einen eine tolle Erfahrung, und zum anderen werden sich die Kinder immer an diese besonderen Momente erinnern. Was gibt es Schöneres, als gemeinsam aktiv Zeit zu verbringen und sich gleichzeitig zu entspannen? Wenn Kinder mit den Eltern Zeit für Bewegung und Entspannung finden, kann zugleich auch das Zusammenleben innerhalb der Familie harmonischer werden.

Auch die Einzigartigkeit der hochsensiblen Kinder liegt mir sehr am Herzen. Feinfühlig oder hochsensibel/hochsensitiv zu sein ist kein Makel, sondern eine wundervolle Begabung. Die Welt braucht begabte, kreative und empathische Kinder! Dennoch musste ich in den letzten Jahren beobachten, dass hochsensible Kinder unter ihrer Begabung und ihrem Charakter oftmals sehr leiden, weil sie nicht so sein dürfen, wie sie sind. Aus diesem Grund habe ich das Buch „Ich bin wie ich bin – genial und total normal“ für die kleinen und großen Feinfühler geschrieben.

Die hochsensiblen, kreativen Kinder sind wie bunte Farbtupfer in der grauen Gesellschaft. Unwissenheit seitens der Eltern oder Pädagogen und gesellschaftliche Zwänge drücken den ihnen oft einen Lebensstil auf, der sie in eine „Normschublade“ zwingen soll. Es ist ein großes Problem, denn diese Kinder passen da nicht hinein. Werden hochsensible Kinder durch einen entsprechenden Erziehungsstil in eine Norm gezwängt, können psychosomatische Auffälligkeiten und gesundheitliche Probleme auftreten.

Je normaler Hochsensibilität in der Gesellschaft akzeptiert wird, desto leichter können sich Kinder mit dieser Eigenschaft in ihren Potenzialen entfalten. Und zusammen sind alle Kinder wie ein bunter Blumenstrauß: Einzigartig und gemeinsam strahlen sie mit ihren Besonderheiten in die Welt. Wird ein Kind mit seiner hochsensiblen Persönlichkeit wertgeschätzt, kann es sich gut entwickeln. Die Kinder brauchen das Gefühl der Liebe, der Verlässlichkeit, des Vertrauens und der Annahme, so wie sie sind: mit all ihren Gefühlen und ihrem Feingefühl, damit sie sich geborgen und geliebt fühlen, um sich in ihrem Potential frei entfalten zu können. So wie ein Baum, der als zartes Pflänzchen seine Wurzeln bildet und gut verwurzelt wachsen kann, um später sicher im Leben zu stehen.

Mein Tipp für die Eltern: Denken Sie daran: „Nobody is perfect“. Ich bin es nicht, und auch Sie werden nicht tagtäglich eine Engelsgeduld für Ihr sensibles Kind aufbringen können. Das Allerwichtigste für die Erziehung ist eine sichere Basis für das feinfühlig Kind. Eine Basis, die das Gefühl der Geborgenheit und bedingungsloser Liebe vermittelt. Viel Verständnis und Geduld sind ebenfalls sehr wichtig. Dazu eine Prise Humor und einige Entspannungseinheiten und Sie werden die Turbulenzen des Alltags gut überstehen.

# Spielerische Stressreduktion und Entspannung (nicht nur) für hochsensible Kids ab 4 Jahren, Teens und Erwachsene.

Das Buch „Ich bin wie ich bin – genial und total relaxed“ ist ein ergänzendes Praxisbuch zum Erfolgstitel „Ich bin wie ich bin – genial und total normal“. In seinem zweiten Buch möchte der feinfühlig Hund Amigo den Kindern Übungen aus dem Kinderyoga beibringen und wertvolle Tipps und Tools zum Erlernen von Stressreduktions- und Entspannungstechniken geben, damit sie sich in ihrem Alltag wohler fühlen.

*„Das Buch ist eine Fundgrube für hochsensible Kinder und ihre Eltern. Die Kinder haben hier Gelegenheit zu lernen, Anzeichen von Stress und Überstimulation an sich selbst zu erkennen. Sie werden sanft an die Tradition des Yoga herangeführt und erhalten durch die Übungen eine Möglichkeit, ihre Reaktionen auf Stress und Überstimulation zu kontrollieren und Anspannung zu vermindern.“*

Prof. Dr. Margrit Schreier

Professorin für Empirische Methoden an der Jacobs University Bremen

## Die Kids und Teens lernen mit diesem Buch...

- was „Stress“ bedeutet und wie „guter“ und „böser“ Stress wirken.
- wie sie bei hohem Stresslevel und Reizüberflutung wieder zur Entspannung finden.
- wie sie den Alltag meistern, ohne sich gestresst, komisch oder fremd zu fühlen.
- wie sie Achtsamkeit für ihre Gefühle und Bedürfnisse entwickeln (Selbstfürsorge).
- die eigenen inneren Schätze zu entdecken (Selbstannahme und Selbstbewusstsein).
- mehr Gelassenheit und Entspannung in ihrem Leben zu erfahren.
- sich selbst das Leben mit einfachen Methoden zu erleichtern.



## Die Autorin

Sabina Pilgij ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yogalehrerin. Sie gilt als eine der Pioniere des Kinderyoga in Deutschland. Ihr Buch „Yoga mit Kindern“ hat sich seit 2002 als Standardwerk etabliert. Seit ihren Kindertagen ist sie selbst sehr feinfühlig und weiß daher, wie es ist, sich anders zu fühlen und wie wichtig Stressreduktion und Entspannung sind.

[www.ibi-za.de](http://www.ibi-za.de)



ISBN: 978-3-9817978-1-7

ISBN 978-3-9817978-3-1



Erhältlich im Buchfachhandel  
und unter: [www.vianaturale.de](http://www.vianaturale.de)

**VN** **ViANATURALE**  
VERLAG