

Team Schlaf: AOK PLUS & Sandmännchen

Dein PLUS
fürs gesündere Ich.



Gute-Nacht-Würfel

Kleine Rituale für große Gute-Nacht-Momente.

Vor dem Schlafengehen noch einmal gemeinsam zur Ruhe kommen. Der Gute-Nacht-Würfel macht daraus ein kleines Ritual. Einfach ausprobieren, was heute an der Reihe ist. So wird jeder Abend ein bisschen anders und das Zubettgehen zu einem schönen gemeinsamen Moment.

Erklärung

Drei Dinge:

Bei diesem Ritual zählt ihr gemeinsam drei Dinge auf, die euch vom Tag besonders positiv im Gedächtnis geblieben sind. Sei es das leckere Eis in der Sonne, euer Lieblingpulli, den ihr heute getragen habt oder die schöne Zeit mit lieben Menschen. Alles, was euch heute Freude bereitet hat, sorgt für ein gutes Gefühl und lässt euch zufrieden auf den Tag zurückblicken.

Traumwunsch:

Wovon möchtet ihr heute Nacht träumen? Vielleicht davon, fliegen zu können? Von einem spannenden Abenteuer? Oder von einem Ort, den es nur in eurer Fantasie gibt? Sich vorzustellen, was man im Traum alles erleben kann, macht Vorfreude aufs Einschlafen.

Gute-Nacht-Geschichte:

Hier denkt ihr euch gemeinsam eine ganz eigene Geschichte aus. Eine Person beginnt mit einem Satz, danach ergänzt ihr abwechselnd immer einen weiteren. So entsteht eure ganz persönliche Geschichte und vielleicht sogar eine, die ihr am nächsten Abend weitererzählen möchtet.

Atemübung:

Setzt oder legt euch bequem hin und kommt zur Ruhe. Atmet vier Sekunden lang bewusst und tief ein. Haltet anschließend für sieben Sekunden den Atem an. Danach atmet ihr acht Sekunden lang ganz langsam und ruhig wieder aus. Wiederholt die Übung einige Male und spürt dabei, wie euer Körper nach und nach zur Ruhe kommt.

Wunsch für morgen:

Überlegt euch, was ihr eurem Gegenüber für den kommenden Tag wünscht. Vielleicht ein Tor beim nächsten Fußballspiel, Sonnenschein für den Ausflug oder einfach eine richtig schöne Zeit. Teilt eure Wünsche miteinander und geht mit einem guten Gedanken an morgen ins Bett.





1. Ausschneiden

Schneide die gesamte Würfelvorlage entlang der äußeren Linie aus.

Schneide dabei auch die Klebelaschen mit aus.

2. Falten

Falte das Papier vorsichtig an allen Linien zwischen den Quadraten.

Am besten faltest du zuerst alle Kanten nach innen.

Dadurch lässt sich der Würfel später leichter zusammenbauen.

3. Kleben

Gib etwas Kleber auf die Klebelaschen.

Falte die Würfelseiten nacheinander zusammen und drücke die Laschen von innen an die jeweils passende Würfelseite.

Halte jede Klebestelle einige Sekunden fest.