

# Kreative Achtsamkeit für Neurodiverse

Zwei unkonventionelle  
Achtsamkeitsübungen

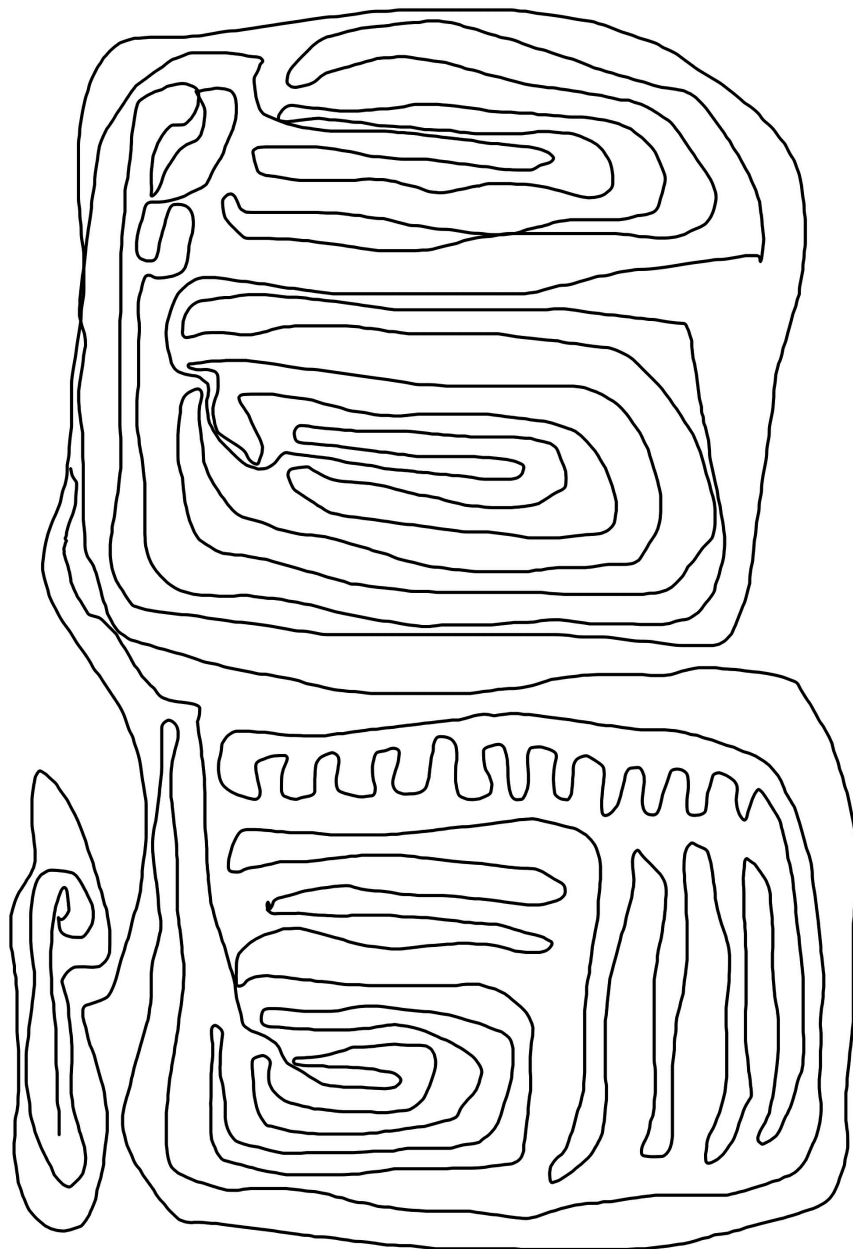


## 🎵 Übung 1 – Kritzeln mit Kick (für ADHS)

### Challenge für deinen Fokus

- Nimm Stift & Papier. Zeichne Linien, Kringel oder Muster – einfach drauflos.
- Jetzt: Finde einen Weg hindurch – oder zeichne mit der anderen Hand parallel dazu.
- Extra-Kick: Mach die 3-Minuten-Linie. Schaffst du es, 3 Minuten ohne Absetzen durchzuhalten?

👉 Spüre, wie dein Körper im Flow bleibt – mit Spass statt Stillstand.



## 👣 Übung 2 – Spuren im Sand (für Autismus)

### Mini-Sinnesreise mit den Händen und Füßen



1. Gleite langsam durch Sand, Knete oder Stoff mit Struktur.
2. Spüre: kühl, warm, weich, rau?
3. Ziehe Muster – Punkte, Wirbel, Linien.

👉 Mach 3 Runden à 1 Minute. Atme tief ein & aus. Dein Gehirn sortiert sich dabei von allein.



### Innehalten

- Wie hat sich dein Körper bei deiner Übung angefühlt?
- Hast du mit ihr etwas Neues entdeckt?
- Vielleicht passt die andere Übung überraschend gut zu dir – magst du es herausfinden?



## **Blog – Achtsamkeit**

Lies, Lies, warum Achtsamkeit bei ADHS & Autismus wirkt – und wie du kreative, sinnliche Methoden ohne Meditationsklischees in deinen Alltag einbaust.

[Hier klicken](#)



## **Blog – Konzentration**

Vom Spüren zum Dranbleiben: Entdecke im Fokus-Artikel, wie du deine Aufmerksamkeit gezielt einsetzt.

[Jetzt anmelden](#)