**Kofferpacken,** Wortspiel   
  
Ziel: Gedächtnistraining/ Konzentration   
Material: mindestens 2 Personen   
Durchführung: 1. Person sagt: Ich packe meinen Koffer und nehme mit ein Buch....   
2. Person sagt: //. ein Buch und eine Schwimmbrille....   
der Satz wird immer komplett wiederholt und ein neuer Gegenstand dazugekommen.   
Wer kann sich am längsten alles merken?

# Steigerungsaktivitäten als Energizer oder Unterbrecher

# *Rakete* (klatschen, + trampeln, + Pfeifen) oder

# *Vulkanausbruch* (kurzes Trampeln, + Arme bewegen/klatschen, + Uahhh-Brüller) auf Ansage bis zu 2 höchstens 3 x nacheinander

**Downer bzw. Konzentrationsförderer**

* ***Minutenübung***: mit geschlossenen Augen im Liegen/Sitzen/Stehen/Gehen 1 Minute (15 Sekunden oder ähnliches) abschätzen (mit *(Stopp-)uhr* Abweichung kontrollieren)
* ***Bombe***: (auf 1 oder 2 Minuten eingestellte *Eieruhr* in Karton hin- und herreichen, bei dem der Alarm schellt, der muss eine kleine Aufgabe erledigen)

(Energizer und Downer können als Ritual eingeübt eine schnelle Hilfe für einen Verfassungswechsel sein, eine Runde um den Block wirkt ähnlich, nimmt jedoch in der Regel mehr Zeit in Anspruch; wichtig ist jedoch, die Kinder in ihrer Stimmung gut zu erfühlen und mitzunehmen, sonst wirkt das schönste Angebot nicht)