

Der möwe Stress-weg-Ball

Der praktische kleine Helfer bei Druck und Stress



Stress fühlt sich für alle ein bisschen anders an: Manche fühlen sich als hätten sie tausende Ameisen im Bauch, andere haben Kopfschmerzen oder können gar nicht ruhig sitzen. Wieder andere tun sich schwer sich auf eine Sache zu konzentrieren. Der Grund dafür ist, dass der Körper unter Stress ganz viel Energie bereithält, die dann aber oft gar nicht gebraucht wird. Deswegen ist es super, wenn man tanzt, läuft oder hüpfet sobald man Stressgefühle hat. Manchmal ist dafür aber gar kein Platz oder keine Zeit.

Deshalb möchten wir dir zeigen, wie du dir ganz einfach einen Stress-weg-Ball bastelst, den du immer und überall bei dir haben kannst. Du kannst deinen Ball dann mit Händen (oder vielleicht schaffst du es auch mit den Füßen?) kneten, auf den Boden schmeißen oder in die Luft fliegen lassen. Probiere es doch mal aus! So kannst du deinen Stress ganz einfach loswerden und Spaß macht es obendrein.

Für deinen Ball brauchst du:

- 2 Luftballone
- 1 Trichter
- ein bisschen Mehl oder Reis
- 1 langes dünnes Stäbchen (zum Beispiel ein chinesisches Essstäbchen)
- Filzstifte und vielleicht Wolle zum Verzieren (das muss aber nicht sein)

So bastelst du deinen Stress-weg-Ball



1. Nimm dir einen Luftballon und stülpe die Öffnung über den Trichter.
2. Fülle dann Mehl oder Reis in den Trichter und stopfe die Reste, die nicht von selbst in den Luftballon fallen mit dem Stäbchen nach.
3. Fülle so viel Mehl oder Reis in den Luftballon, bis sich ein fester kleiner Ball gebildet hat (am Schluss musst du vielleicht ganz schön nachstopfen) und entferne dann den Trichter wieder.
4. Mache einen Knoten in den Luftballon.



5. Schneide bei deinem zweiten Luftballon (das ist dann die Farbe, die du außen sehen wirst!) das obere Ende ungefähr so weit ab wie auf dem Bild.

6. Stülpe dann den abgeschnittenen Ballon über den ersten Ballon. Achtung, das braucht ein bisschen Fingerspitzengefühl!



7. Und schon ist dein Ball fertig!

8. Wenn du deinem Ball noch ein besonders lustiges Aussehen verpassen willst, kannst du ihn jetzt noch anmalen oder ihm mit etwas Wolle und Bastelkleber Haare wachsen lassen.

**Viel Spaß mit deinem knetbaren kleinen Begleiter,
wünscht dir das möwe-Team!**