Zur Ruhe kommen

.... und wach werden.



Ein 8 Wochenprogramm für Achtsamkeit in der Schulklasse

Es braucht Mut Neues auszuprobieren, wie schön, dass Du dabei bist =)

So entsteht eine Möglichkeit Deinen alltäglichen Forderungen ein Gegengewicht zu geben in Deinen Gedanken, Worten und Taten.

Die positiven Auswirkungen der Übungen sind wissenschaftlich bestätigt:

(unter anderem in zahlreichen Studien von J. Kabat-Zinn, seit 1982)

Die regelmäßige Durchführung der Übungen bewirken, dass Du:

- Deine eigenen Fähigkeiten stärkst, sich Stress und Ängste reduzieren
- Deine Kommunikation verbesserst und sich so Konflikte besser lösen lassen
- · Deine Aufmerksamkeit verbesserst und Dein Selbstvertrauen stärkst.

Im Schulalltag integriert heißt das:

"RUNTER vom GAS", Ruhepausen erlauben, sich in seiner Haut wohl-füh-len, die Möglichkeit zu-frieden-er und ge-recht-er im Miteinander zu sein.

Unterstützt Euch um die Vorteile von diesen kleinen Momenten jeden Tag miteinander zu erleben.



Eine Minute Atmen (ohne Timer)

Mach es Dir bequem mit geschlossenen Augen oder mit offenen Augen auf den Punkt auf dieser Seite konzentriert Schultern entspannt der Schwerkraft nachgebend Deine Hände ruhen auf Deinen Oberschenkeln Deine Wirbelsäule ist aufgerichtet spüre Deine Füße auf dem Boden lenke nun Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem. Wo nimmst Du ihn heute wahr?

..... Einatmen mit einem freundlichen Wort an Dich,

Ausatmen....

..... Einatmen mit einem freundlichen Wort an Dich,

Ausatmen.....

..... Einatmen mit einem freundlichen Wort an Dich,

Ausatmen.....

Schreibe ein WORT:



Wie hat sich das für Dich angefühlt? Konntest Du ein Wort finden? Was kommt Dir noch in den Sinn?

Deine Aufmerksamkeit ist wie eine Taschenlampe

Stell Dich aufrecht hin, der Scheitel zieht Richtung Decke, die Schultern entspannt Arme locker fallen lassen und nimm Deinen Stand wahr die Fersen die Ballen die Zehen Dein Gleichgewicht gibt es Bewegung durchleuchte nun wie mit einer Taschenlampe aufmerksam Deinen Körper vom Kopf, Deinem Scheitel bis zu Deinen Füßen, wo leuchtet die Taschenlampe hin wenn etwas unangenehm sein sollte dann wahrnehmen nicht ändern müssen

lst Dir	etwas	aufgefall	en, als	Du durcl	n Deinen	Körper	geleuch	tet
hast?								

Wie hast Du Dich gefühlt?



Eigenlob stinkt?? Ne riecht gut =)

Das Schwierigste im Leben ist nicht, sich klein zu machen, sondern seine Qualitäten zu erkennen. Was sind Deine Qualitäten? Was, wenn Du sie erkennst und anerkennst? Und Du Dich wie einen guten Freund magst.

DEINE QUALITÄT				
Was kannst Du richtig gut?				

Mach Dir ein Post-it und kleb es an einen Ort, den Du häufig siehst ans Bett, an den Computer an Deine Zimmertür



Was	stört	Dic	h an	Dir?

Schreib es hier hin <

dann zeichne ein Herz drum rum WIE fühlt sich das an?



WO fühlst Du es in Deinem Körper?

WAS kommen Dir für Gedanken?

Gibt es Widerstand?

Hat sich was verändert?

beautworte dies in Demein inneren, oder senreibe es auf.			



