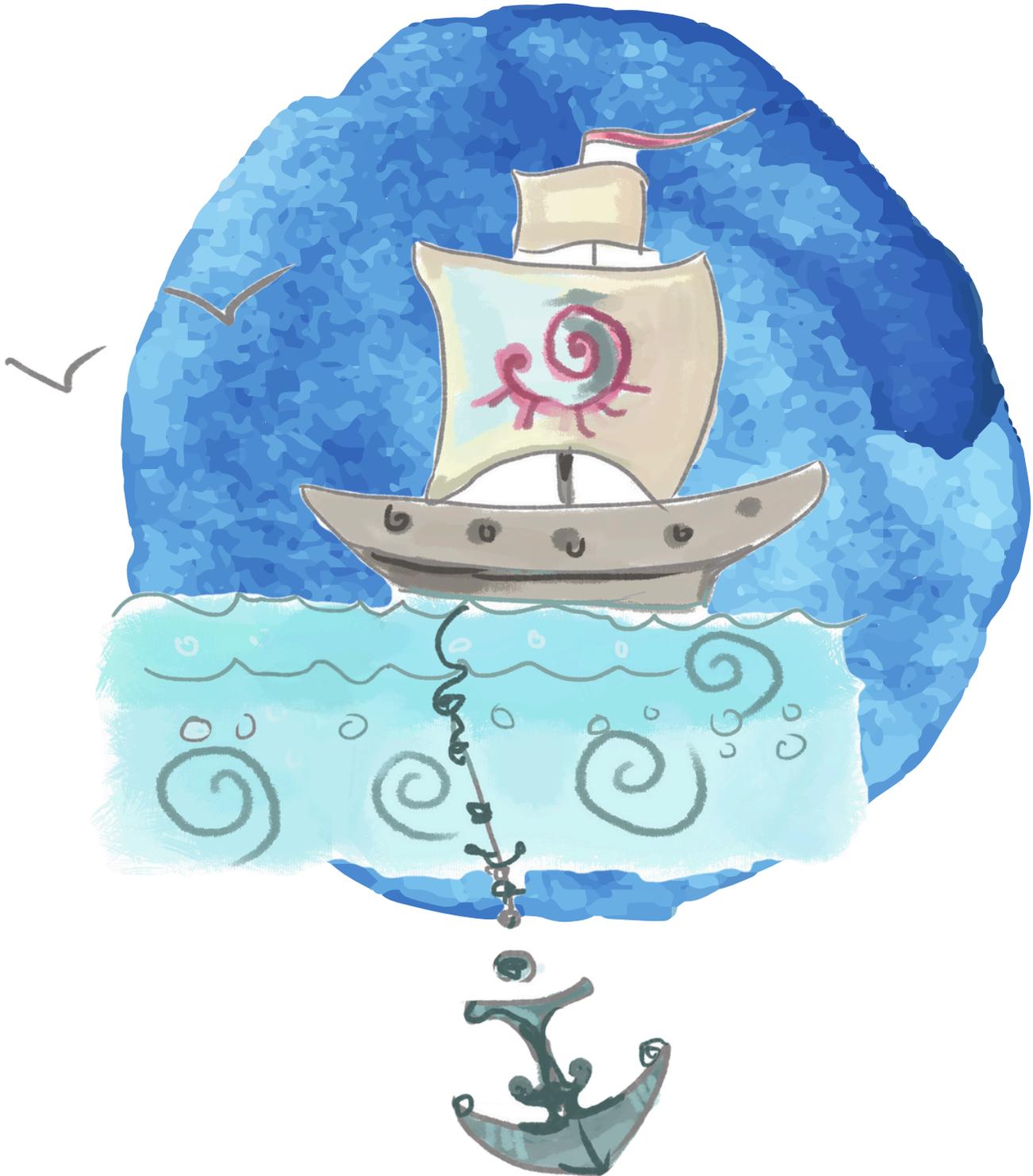


# Mein Anker für mehr Ruhe





Ben und der Rest seiner Klasse hatten sich gerade für die erste Stunde des Tages hingesezt. Dann ging die Tür auf. Zeldas Vater stand dort. Sein Gesicht sah aus wie ein rotes Tuch und seine Hände waren zu Fäusten geballt. Er sah aus wie ein Stier und Herr Müller war sein Ziel.

12  
23  
36  
50  
52





Die Kinder saßen auf ihren Stühlen als wären sie festgefroren. Ben	63
dachte an das zurück, was Herr Müller ihnen über die Amygdala	74
beigebracht hatte. Dies war definitiv ein Moment, in der die Amygdala	85
einen Höhepunkt erlebte. Zeldas Vater ging zu Herrn Müller und fing	96
an, ihn wegen einem Test anzuschreien, den Zelda geschrieben hatte.	106
„Wie können Sie meiner Tochter diese Note geben?! Sie hat doch alles	118
richtig gemacht! ”	120
Er war wie ein Vulkan, der vor Wut ausbrach. Und wenn Zeldas Vater	133
mit einem Vulkan verglichen werden konnte, glich Herr Müller eher	143
dem Meer - ruhig und friedlich. Er bewegte sich nicht. Er sagte nichts.	155
Er unterbrach Zeldas Vater nicht einmal.	161
Als Zeldas Vater fertig war, sprach Herr Müller.	169
„Danke, Herr Zahn. Zelda hat es gut gemacht. Darf ich ich Ihnen	181
zeigen, warum ich ihr diese Note gegeben habe?“	189
Zeldas Vater sah überrascht aus. Er nickte. Herr Müller zeigte Zeldas	200
Vater, wo sie ein paar Fehler gemacht hatte. Er wurde still. Er	212
entschuldigte sich für sein Verhalten und schüttelte dann sogar Herrn	222
Müllers Hand. Ein paar Minuten später verließ er die Klasse mit einem	234
Lächeln im Gesicht. Die Klasse konnte es nicht glauben.	241
„Herr Müller, es tut mir so leid“, sagte Zelda. „Ich habe versucht, es	254
ihm zu sagen, aber er wollte nicht zuhören. Er war so wütend. ”	266
„Keine Notwendigkeit, sich zu entschuldigen“, sagte Herr Müller	274
lächelnd. „Er liebt dich und er versucht, dich zu beschützen.“	284
„Wie konnten sie so ruhig bleiben?“ fragte Georgia. „Wir waren alle	295
geschockt!“	296
„Übungssache!“, sagte Herr Müller.	300
„Können Sie uns beibringen, wie Sie das gemacht haben?“	309
Herr Müller lächelte. „Ihr wollt lernen, wie man ruhig bleibt?“	319
„Ja!“ schrie die ganze Klasse.	324



„Okay, dann legt eure Bücher weg. Wer weiß, wie dieses Ding auf dem Schiff heißt, das verhindert, dass es vom Ozean mitgerissen wird?“	336
„Der Anker?“	346
„Richtig. Was war mein Anker, als Herr Zahn anfing, mich anzuschreien?“	347
Die Klasse gab viele Antworten, aber Herr Müller lehnte jede ab.	349
„Was war das Einzige, was ich tat, während er mit mir sprach?“	359
„Sie haben ruhig geatmet“, sagte Ben.	360
„Ja, Ben. Und das war mein Anker. Seht ihr, wenn wir in Gefahr sind, lässt uns unsere Amygdala glauben, dass wir entweder zurückschlagen, weglaufen oder erstarren müssen. Jede dieser Optionen wird eine ruhige Atmung verhindern. Zudem wird sie uns aus dem gegenwärtigen Moment herausholen. Anstatt auf meine Amygdala zu achten, suchte ich nach meinem Anker.“	371
Versucht jetzt in diesem Moment auf eure Atmung zu achten. Zählt jetzt beim Einatmen von eins bis zehn. Das Zählen kann euer Anker sein. Beachtet, wie die Luft ein- und austritt. Wenn irgendwelche Gedanken eure Aufmerksamkeit von der Atmung ablenken, sagt ihnen, dass sie momentan nicht wichtig sind, dass ihr später darüber nachdenken werdet. Ausgezeichnet. Jetzt macht das noch einmal.“	383
Ben zählte von eins bis zehn. Wann immer Gedanken auftauchten, sagte er ihnen, dass sie nicht wichtig seien und ging mit seinem Atem zum Anker, d.h. zum Zählen zurück. Er konnte nicht glauben, wie ruhig er sich jetzt fühlte. Es war toll!	389
„Wow, Herr Müller! Ich bin jetzt so entspannt“, sagte Zelda.	403
„Ich bin froh, das zu hören“, sagte Herr Müller. „Wann immer ihr verärgert seid oder euch in einem Streit befindet, könnt ihr diese Technik verwenden, um wieder zu eurem Anker zurückzukehren. Das macht euch achtsamer und präsenter.“	411
„Haben Sie noch andere Techniken?“ fragte Marlon.	418
„Klar, die zeige ich euch ein anderes Mal!“ schmunzelte Herr Müller.	428
	436
	444
	455
	467
	477
	485
	496
	504
	514
	527
	539
	546
	556
	568
	579
	588
	593
	600
	611

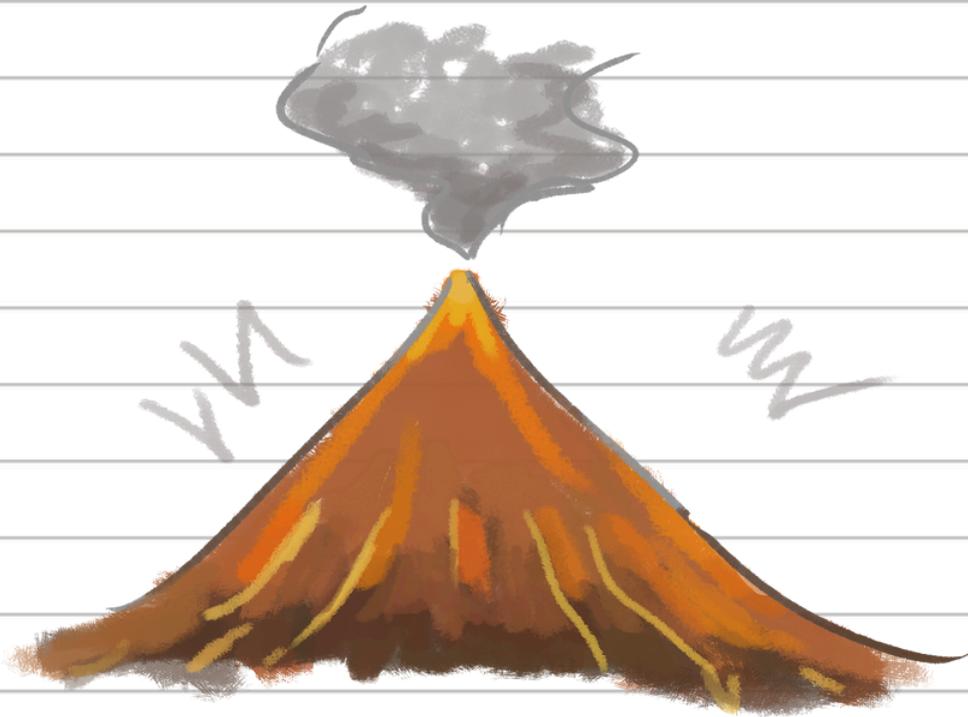


1. Was kann ein Anker zum ruhig werden sein?
2. Versuche, ruhig zu atmen und zähle von 1-10. Beginne von vorne und zähle nochmals von 1-10. Wenn deine Gedanken abschweifen, hole sie zurück und konzentriere dich auf das Zählen.
3. Wie denkst du, kann das Zählen beim Atmen, wie es Herr Müller gezeigt hat, uns helfen, ruhig zu bleiben, wenn wir wütend oder traurig sind?
4. Wie könnten wir wie Herr Müller achtsam sein, wenn wir in schwierigen Situationen sind?
5. Erzähle von einer Situation, in der du deine Ruhe nicht bewahren konntest.





Wann bist du unruhig? Schreibe die Situationen rund um die Vulkanwolke.





Schreibe eine Geschichte, in der dir dein Atem hilft, ruhig zu bleiben.





Zeichne einen Anker im stürmischen Meer.

## Mein Anker für mehr Ruhe.



Was hat Herr Müller getan, als Zeldas Vater wütend wurde?

Was war Herr Müllers "Anker", um ruhig zu bleiben?

Warum war Zeldas Vater wütend auf Herrn Müller?

Welche anderen Techniken könnten den Schülern helfen, ruhig zu bleiben

Was war das Ergebnis, nachdem Herr Müller Zeldas Vaters Wutausbruch ruhig und gelassen behandelt hatte?

## Entspannungsreise: Mein Anker für mehr Ruhe.



Mache dich zu Beginn dieser Entspannungsreise für das, was jetzt kommt, bereit. Achte auf deine Atmung und mache es dir bequem, wo immer du auch gerade bist. Sei ganz ruhig, egal ob du sitzt oder liegst. Entspanne dich. Atme tief ein und wieder aus.

Wir fangen jetzt an.

Schließe deine Augen und achte darauf, was du hörst. Was ist anders an diesem Moment? Was ist neu? Sei neugierig. Beurteile nichts, was auftaucht. Wenn du bemerkst, dass du an etwas denken musst oder Emotionen spürst, lasse sie einfach kommen und gehen. Im Moment ist es das Wichtigste, dass du hier bist. Versuche, deine persönliche Ruhe zu finden. Nimm den Moment wahr und versinke darin. Entspanne dich und lasse dich von diesem wunderschönen Gefühl umarmen. Fühle dich gewärmt, ruhig und geborgen.

Achte dabei immer auf deine Atmung und auf die Art und Weise, wie dein Atem ausströmt ... und wenn du bereit bist, lasse ihn wieder herein.

Genieße jeden Atemzug, die Ruhe und die wohltuende Entspannung, die deinen ganzen Körper erfüllt.

Stelle dir vor, du sitzt auf einem Boot im Meer. Es ist ein ruhiger Abend und die Wellen schlagen sanft gegen das Boot. Es ist eine klare Nacht, in der der Mond hell über dir scheint. Du siehst, wie sich das Spiegelbild in einer langen Reihe vor dir auf dem Meer kräuselt. Hier ist es ruhig. Friedlich.

Du spürst eine Brise, die sanft über dein Gesicht weht und dein Boot beginnt langsam, die Richtung zu ändern. Jetzt kannst du einen Himmel voller heller Sterne sehen. Die Milchstraße über dir sieht hier draußen auf dem Meer wie ein leuchtender Fluss voller funkelnder Lichter aus. Du kannst gar nicht anders, als dich an diesem Ort in Frieden zu fühlen.

Mach weiter und genieße es. Fühle dich noch entspannter, während du im Boot sitzt und das Meer bewunderst.

## Entspannungsreise: Mein Anker für mehr Ruhe.



Und selbst wenn sich der Himmel zu trüben beginnt und der Wind aufkommt, genieße den Moment weiter. Du bist in Sicherheit, weil du einen Anker hast. Dort, am Rand des Bootes, siehst du ihn ruhen. Alles was du tun musst, ist ihn ins Wasser zu schubsen und zu beobachten, wie der Anker ins Wasser fällt. Die starke Kette folgt ihm und rutscht mit aus dem Boot. Bald spürst du, dass es komplett ruhig wird und das Boot zum Stillstand kommt.

Du kannst die Stärke des Ankers spüren, der dich an Ort und Stelle hält. Das Wetter ändert sich und du greifst zu deinem anderen Anker, deine Atmung. Konzentriere dich auf deine Atmung und mache jeden Atemzug länger und tiefer als den vorhergehenden.

Du hörst ein Donnern aus den Wolken über dir, aber das stört dich nicht. Du bist völlig sicher. Selbst wenn die Wellen anfangen zu wachsen und gegen das Boot schaukeln, bleibe bei deiner Atmung. Atme ein und aus. Lange, tiefe Atemzüge. Der Sturm, die Wellen, der Donner und der Blitz, nichts davon kann dich jetzt berühren. Du bist vollständig sicher und gut verankert. Dir gefällt deine Ruhe mit der du den Sturm beobachten kannst. Du bist dir gewiss, dass selbst der größte Sturm nicht ewig dauern kann.

Achte weiterhin auf deine Atmung, wie sie jeden Bereich deiner Lunge füllt. Und dann nimm dir Zeit und lasse alles raus.

Schließlich vergeht der Sturm. Die Wolken ziehen weg und das Meer wird ruhig. Der Mond kehrt zurück und die Sterne auch.

Das einzige, was sich nicht geändert hat, bist du. Du bist in diesem Moment verankert. Du bist sicher. Und egal was auf dich zukommt, du bist stark genug, um dich alldem zu stellen.

Jetzt verlässt du das Meer und kehrst zu deinem Körper zurück. Achte auf deine Hände und Füße, deinen Kopf, deinen Oberkörper und deine Beine. In einem Moment, indem du bereit bist, kannst du deine Augen öffnen und in deine Welt zurückkehren.

Bleibe in jedem Moment verankert. Der Anker ist dein größtes Geschenk!"