



Achtsam zuhören





Ben ist zappelig und wackelt auf seinem Stuhl herum. Alle anderen Kinder in seiner Klasse sitzen ruhig an ihren Plätzen. Auch sein bester Freund Anton konzentriert sich ganz und gar auf das, was ihr Lehrer, Herr Müller, gerade erzählt. Wie machen die das bloß? Ben schafft es einfach nicht, zuzuhören. Immer wieder schweifen seine Gedanken ab. Er möchte nur, dass diese Unterrichtsstunde zu Ende ist und er endlich nach Hause gehen kann. Er hat nämlich dieses neue Spiel für seine Konsole bekommen und will unbedingt das nächste Level anfangen. Während alle anderen gespannt den Worten ihres Lehrers lauschen, ist Ben ganz und gar in seinen Gedanken versunken und passt nicht auf.	13 25 38 50 61 74 85 95 107 111
„Ben?“, fragt da plötzlich Herr Müller.	117
Ben schreckt hoch: „Ja?“	120
"Ben, hast du meine Frage gehört?"	126
Oh, Mist! Ben kann sich an kein einziges Wort erinnern, das sein Lehrer zu ihm gesagt hat. Wie unangenehm.	140 145
"Es tut mir leid, Herr Müller, ich habe nichts gehört."	155
Er Müller schaut Ben schmunzelnd an und sagt dann: "Warte nach der Stunde auf mich. Ich möchte gerne mit dir sprechen."	167 176
Jetzt ist Ben mit all seinen Gedanken im Klassenzimmer. Wie doof, dass er nicht zugehört hat. Das gibt jetzt bestimmt Ärger. Oder? Nachdem die Glocke geläutet hat, gehen alle Kinder nach Hause. Nur Ben bleibt im Klassenzimmer zurück.	189 200 212 214
Herr Müller sagt nun freundlich: "Ben, mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit abwesend wirkst. Es ist, als ob dein Körper hier im Klassenzimmer ist, aber deine Gedanken sind woanders. Ist alles in Ordnung?"	227 240 249
So ein Glück. Herr Müller ist gar nicht wütend, sondern besorgt.	260
Ben antwortet: "Ja, ich kann gerade so schlecht zuhören. In Gedanken bin ich immer bei meinem neuen Spiel. Es macht so viel Spaß! Ich denke immer wieder darüber nach, was ich als Nächstes tun werde, das nächste Level, die mitspielenden Freunde, meine neuen Strategien. Es ist toll."	272 285 297 307

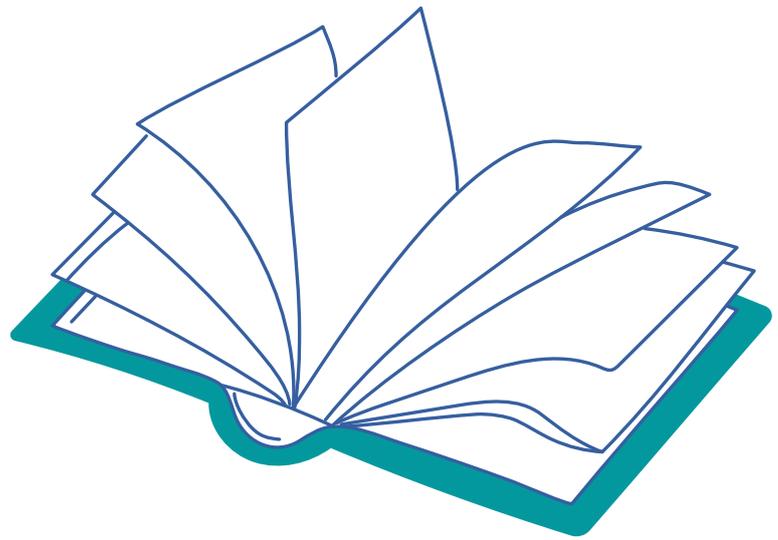


Herr Müller lacht. „Ich kann dich verstehen. Ich spiele auch gerne meine Spiele. Aber nicht, wenn ich hier in der Klasse bin. Stell dir mal vor, ich würde hier vor euch stehen und anstatt euch etwas beizubringen, wäre ich mit den Gedanken ganz woanders? Was würdest du denken?“	319 334 346 355
Darüber muss Ben kurz grübeln.	360
"Ich würde denken, Sie kümmern sich nicht um uns."	369
Herr Müller nickt.	372
"Was meinst du, wie ich mich fühle, wenn du so abwesend bist?"	384
Puh. Das fühlt sich jetzt ganz und gar nicht gut an. Verschämt schaut Ben auf den Boden. Und nach einem Moment sagt er:	398 407
"Ich möchte aufhören, über das Spiel nachzudenken, während ich hier bin. Ich weiß nur nicht, wie ich das machen soll."	418 427
"Soll ich dir eine Technik beibringen, mit der du deine Gedanken zurück in deinen Körper bringen kannst?"	440 444
Ben nickt begeistert. "Ja, bitte!"	449
"Großartig, ich werde es morgen allen in der Klasse zeigen."	459
Am nächsten Tag bittet Herr Müller alle, ihre Schuhe auszuziehen und sich auf den Teppich zu setzen. "Wie auch immer ihr sitzt, stellt sicher, dass ihr euch wohlfühlt. Beachtet eure Körperteile, die den Boden berühren. Gut. Achtet jetzt auf eure Atmung. Die Art und Weise, wie die Luft ein und ausgeht. Beachtet, wie sich eure Rippen ausdehnen, wenn ihr die Luft hereinlasst und wie sie sich zusammenziehen, wenn die Luft herausgeht. "	471 485 495 509 520 530
Ben probiert es genauso aus, wie sein Lehrer es sagt. Und er ist überrascht. Denn mit jedem Atemzug wird alles in Ben ruhiger. Er denkt nicht mehr an das Spiel. Und er ist ganz und gar in diesem Moment. In diesem Klassenzimmer.	544 558 571 572
Erstaunt sagt Ben: "Herr Müller, ich fühle mich ruhig."	581
"Das ist wunderbar, Ben!"	585
"Wie funktioniert das?"	588



"Siehst du, Ben, wenn wir zu viel über die Zukunft oder die Vergangenheit nachdenken, vergessen wir die Gegenwart. Und nur in diesem Augenblick können wir unseren Körper richtig fühlen. Wenn wir uns auf unsere Atmung konzentrieren und ins Hier und Jetzt zurückkehren, werden wir achtsam. Deshalb fühlst du dich ruhig. Du denkst gerade nur an diesen Moment. Und je mehr du dazu in der Lage bist, desto ruhiger wirst du und desto mehr Kraft wirst du haben."	601 611 623 633 646 662 665
"Auch in meinem Spiel?"	669
Herr Müller lacht. „Ja, Ben. Auch in deinem Spiel. Achtsamkeit hilft in allen Bereichen unseres Lebens.“	682 685
Ben findet das toll und trotzdem denkt er gleich wieder an sein Spiel. Er nimmt sich zusammen und konzentriert sich wieder nur auf seinen Körper. „Es wird später Zeit zum Spielen geben. Im Moment behalte ich meine Gedanken hier bei der Sache, die gerade läuft.“	699 710 722 730

Protokoll



Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
-------	-------	-------	-------

Anzahl Wörter, die in einer Minute gelesen worden sind.

--	--	--	--

Anzahl Wörter, die falsch gelesen wurden (vom Total subtrahieren)

--	--	--	--

Anzahl Wörter, die korrekt gelesen wurden.

--	--	--	--

Unterschrift

--

Zurück am:

--

Hör-gut-zu-Quiz

Wie gut hast du gerade zugehört? Beantworte folgende Fragen zum Text:

1

Warum kann Ben im Unterricht nicht richtig zuhören?

2

Wie reagiert Herr Müller, als er bemerkt, dass Ben abgelenkt ist?

3

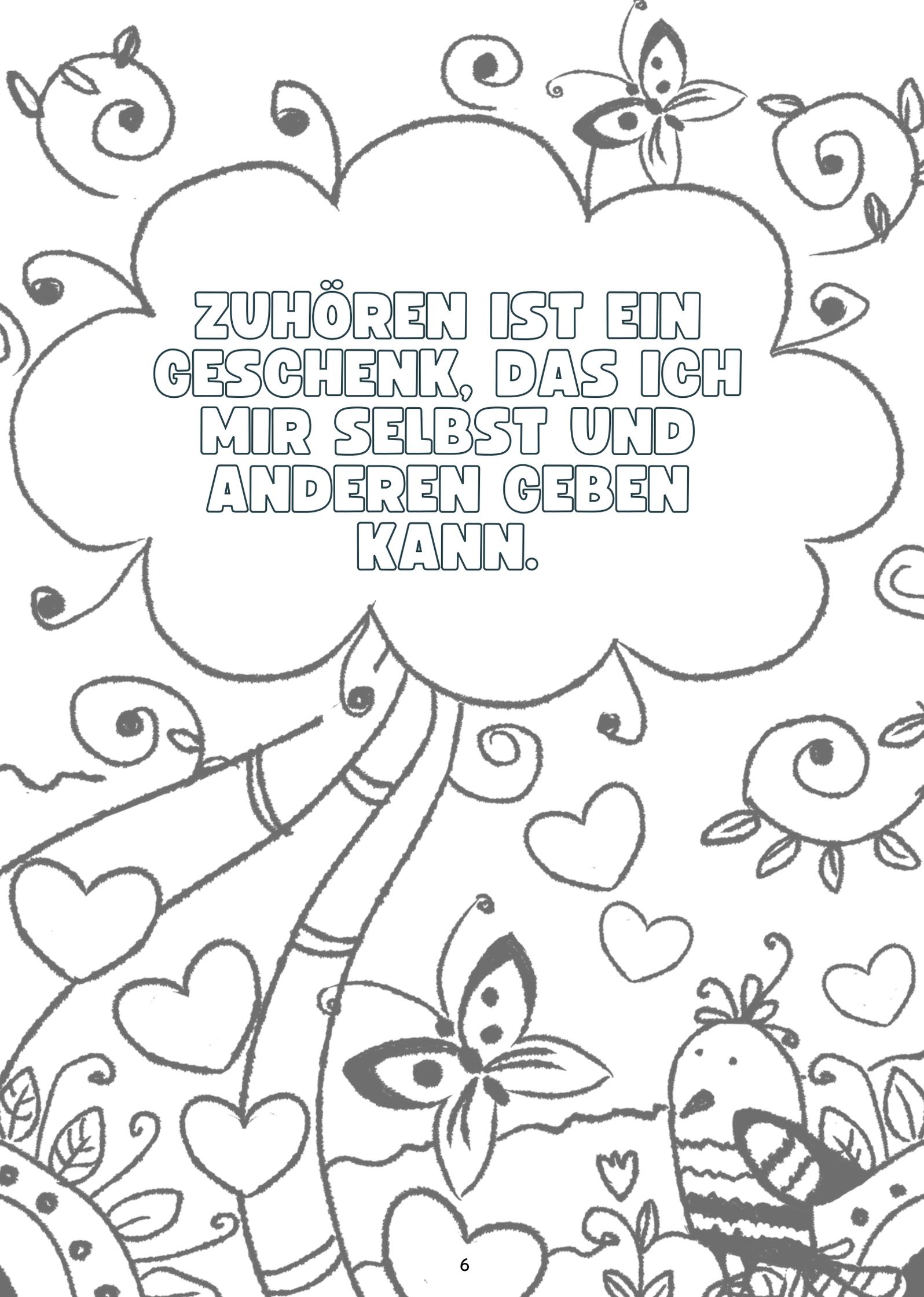
Welche Technik zeigt Herr Müller der Klasse, um ihre Gedanken zurückzubringen?

4

Was würde Ben denken, wenn Herr Müller während des Unterrichts nicht bei der Sache wäre?

5

Warum ist es wichtig, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren?



ZUHÖREN IST EIN
GESCHENK, DAS ICH
MIR SELBST UND
ANDEREN GEBEN
KANN.

Für dich als Lehrkraft



Fragen für ein gemeinsames Gespräch:

1. Wie fühlst du dich, wenn du merkst, dass jemand dir wirklich gut zuhört?
2. Kannst du Beispiele dafür geben, wann du selbst jemandem gut zugehört hast?
3. Welche guten Dinge passieren, wenn du gut zuhörst?
4. Wie denkst du, fühlt sich eine Person, der nicht gut zugehört wird?
5. Welche Technik bringt Herr Müller der Klasse bei?
6. Wie findest du Bens Lehrer? Was macht er besonders gut?



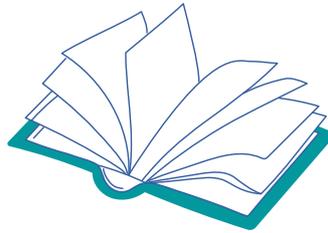
Anleitung für die Lehrkraft

Anmerkungen zum Minutenlesen

Das "Minutenlesen" ist eine bewährte Methode, um die Leseflüssigkeit zu verbessern. Hier sind einige wissenschaftliche Hintergründe dazu:

1. Automatisierung des Leseprozesses: Beim Lesen geht es nicht nur darum, Buchstaben zu erkennen, sondern auch darum, Wörter und Sätze automatisch zu verstehen. Das Minutenlesen hilft dabei, diese Automatisierung zu fördern, indem es Schülerinnen und Schülern ermöglicht, in kurzer Zeit große Mengen an Text zu lesen.
2. Flüssiges Lesen als Ziel: Studien haben gezeigt, dass flüssiges Lesen eng mit dem Verständnis eines Textes verbunden ist. Wenn das Lesen stockend oder zögerlich ist, kann das Verständnis des Gelesenen beeinträchtigt werden. Das Minutenlesen fördert daher das flüssige Lesen, indem es die Lesegeschwindigkeit und -genauigkeit steigert.
3. Verbesserung der Lesefertigkeiten: Durch regelmäßiges Üben des Minutenlesens können Lesefertigkeiten wie Worterkennung, Dekodierung und Leseverständnis verbessert werden. Diese Fertigkeiten sind entscheidend für eine effektive und effiziente Leseleistung.
4. Stressabbau und Selbstvertrauen: Das Minutenlesen kann auch dazu beitragen, den Stress beim Lesen zu reduzieren, da es Schülerinnen und Schülern ermöglicht, sich auf das Tempo und den Fluss des Textes zu konzentrieren, anstatt sich auf einzelne Wörter oder Sätze zu fixieren. Darüber hinaus kann das regelmäßige Üben des Minutenlesens das Selbstvertrauen der Schülerinnen und Schüler stärken, da sie ihre Lesefähigkeiten kontinuierlich verbessern.

Insgesamt bietet das Minutenlesen eine effektive Methode, um die Leseflüssigkeit zu fördern und gleichzeitig die Lesefertigkeiten und das Selbstvertrauen der Schülerinnen und Schüler zu stärken. Es ist wichtig, diese Technik regelmäßig und in einem unterstützenden Umfeld zu üben, um optimale Ergebnisse zu erzielen.



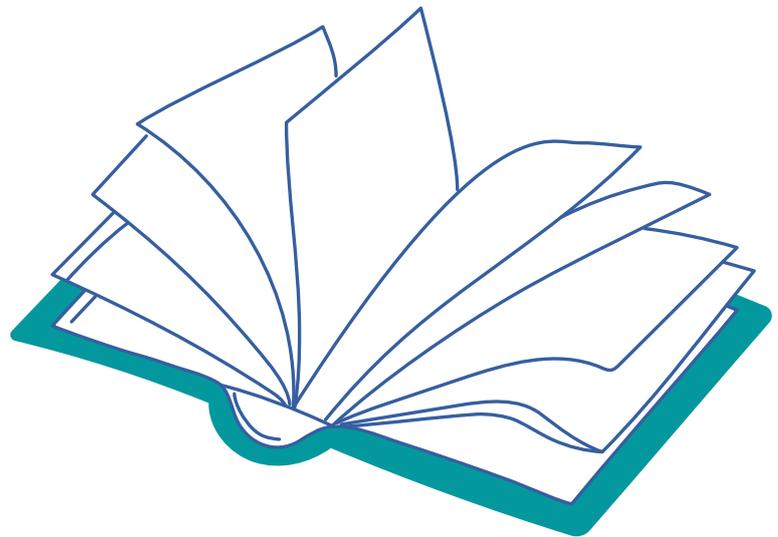
Liebe Eltern,

die **Leseflüssigkeit** ist ausschlaggebend für ein **erfolgreiches und lustvolles Lesen** in der Schule und in der Freizeit. Aus diesem Grund möchten wir Ihr Kind auffordern, bestimmte Lesetexte mehrmals pro Woche zu üben. Durch das wiederholende Lesen von kurzen Texten **vertieft ihr Kind das Textverständnis und prägt sich Wortbilder langfristig ein.**

Schritte für ein erfolgreiches Training:

1. Ihr Kind bringt diese Woche einen Lesetext nach Hause. Der Text besteht aus einer Geschichte und Fragen zum Textverständnis oder Textanalyse.
2. Ihr Kind liest Ihnen den Text an verschiedenen Tagen einmal laut vor.
3. Bitte messen Sie die Zeit und stoppen Sie Ihr Kind nach einer Minute.
4. Schreiben Sie das Total der gelesenen Wörter in die dafür vorgesehene Tabelle. Die Wortanzahl ist nach jeder Zeile angegeben, damit Sie sie leicht ablesen können.
5. Bei jedem falschen oder stockenden Wort, warten Sie zwei Sekunden und helfen anschliessend ihrem Kind. Zählen Sie diese unterschiedlichen Wörter zusammen und subtrahieren Sie diese von der gesamten Wortanzahl.
6. Ihr Kind soll den Lesetext mit dem Ergebnis und Ihrer Unterschrift in die Schule zurückbringen.
7. Selbstverständlich darf Ihr Kind den Text auch Freunden, Verwandten, Geschwistern, Betreuern und Bekannten vorlesen. Das Vorgehen soll jedoch jedes Mal eingehalten werden.
8. Wir bedanken uns für Ihre Unterstützung und freuen uns auf die steigende Leseflüssigkeit Ihres Kindes.

Hausaufgaben



Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
-------	-------	-------	-------

Anzahl Wörter, die in einer Minute gelesen worden sind.

--	--	--	--

Anzahl Wörter, die falsch gelesen wurden (vom Total subtrahieren)

--	--	--	--

Anzahl Wörter, die korrekt gelesen wurden.

--	--	--	--

Unterschrift

--

Zurück am:

--

Entspannungsreise: Achtsam zuhören



Heute nehme ich dich mit auf eine besondere Reise. Schließe deine Augen, wenn du möchtest, oder halte sie offen und schau auf den Boden. Spüre deinen Atem. Einatmen, ausatmen, tief ein, langsam aus.

Kurz warten. Auf das Atmen fokussieren.

Fühle die Ruhe und das Vertrauen um dich herum. Denke an jemanden, der dir gut zuhört: ein Freund, ein Familienmitglied, dein Lehrer oder deine Lehrerin. Stell dir vor, wie es ist, wenn du mit dieser Person sprichst und weißt, dass sie dich wirklich versteht. Das fühlt sich warm und sicher an, nicht wahr?

Gut zuzuhören ist wie ein Licht, das dein Herz wärmt und dich verbunden fühlen lässt. Es gibt dir Mut, deine Gedanken zu teilen, ohne Angst zu haben, nicht verstanden zu werden.

Wie sehr du es schätzt, wenn dir jemand aufmerksam zuhört, so bedeutend ist es auch, anderen zuzuhören, wenn sie sprechen.

Wenn du jemandem zuhörst, schenkst du ihm deine Zeit und Aufmerksamkeit. Du lässt die Person wissen, dass sie wichtig ist und dass du da bist. Zuhören ist eine wichtige Fähigkeit. Es hilft dir, besser zu verstehen und Freundschaften zu stärken.

Lass uns nun auf eine Reise gehen. Stelle dir vor, du befindest dich in einem zauberhaften Garten, umgeben von lebendigen Farben und wunderschönen Blumen. Die Luft ist erfüllt von einem angenehmen Duft nach Frühling und die Vögel singen fröhlich in den Bäumen.



Du spazierst durch den Garten und nimmst die Schönheit der Natur um dich herum wahr. Jeder Schritt, den du machst, füllt dich mit einem Gefühl von Frieden und Leichtigkeit, und du kannst die Liebe spüren, die in jeder Blume und in jedem Baum verborgen ist.

Plötzlich hörst du eine sanfte Stimme, die dich ruft. Du drehst dich um und siehst eine weise Eule, die auf einem Ast sitzt und dich mit klugen Augen ansieht. Die Eule lädt dich ein, Platz zu nehmen und ihr zuzuhören, während sie dir von den Geheimnissen der Natur erzählt und dich mit ihrer Weisheit segnet.

Setze dich zu der Eule und lausche ihren Worten mit gespannter Aufmerksamkeit. Du kannst spüren, wie dein Geist ruhig und klar wird, während du dich ganz auf das Geschenk des Zuhörens einlässt. Jedes Wort der Eule ist wie ein kostbarer Schatz, der dein Herz berührt und deine Seele mit Freude und Dankbarkeit erfüllt.

Genieße diese besondere Zeit des Zuhörens und lasse dich von der Weisheit der Eule inspirieren. Wenn du bereit bist, kannst du dich langsam von der Eule verabschieden und in deinem eigenen Tempo zurück in den Raum zurückkehren.

Öffne sanft deine Augen und nimm einen Moment, um dich an die Erfahrung zu erinnern, die du gerade gemacht hast. Denke daran, dass das Geschenk des Zuhörens immer bei dir ist, und dass du es jederzeit nutzen kannst, um deine Freundschaften zu stärken und deine eigene innere Kraft zu entdecken.



Fragen für ein gemeinsames Gespräch:

1. Wie war diese Reise für dich?
2. Wie fühlst du dich, wenn du dich auf deine Atmung konzentrierst und im Moment bleibst?
3. Wie kannst du erkennen, dass du gerade nicht gut zuhörst?
4. Was kannst du gegen Ablenkung tun?
5. Was kannst du tun, wenn dir jemand nicht zuhört?
6. Wie kannst du zeigen, dass du jemandem gut zuhörst?



Kurze mentale Reise für das Morgenritual:

Mentale Reise 1: Der beruhigende Strand

Setzt euch bequem hin und atmet tief ein... und aus. Noch einmal tief einatmen... und langsam ausatmen. Schließt eure Augen, wenn ihr möchtet, oder schaut einfach auf einen Punkt vor euch.

Stellt euch vor, ihr seid an einem wunderschönen Strand. Der Sand ist warm und weich unter euren Füßen. Ihr hört das sanfte Rauschen der Wellen, die an den Strand rollen und sich wieder zurückziehen. Atmet tief ein... und aus. Spürt, wie die warme Sonne eure Haut wärmt und euch entspannt.

Ihr setzt euch in den Sand und schaut auf das weite Meer. Seht, wie das Wasser in der Sonne glitzert. Atmet tief ein... und aus. Spürt, wie jede Welle eure Sorgen mit sich nimmt. Ihr fühlt euch ruhig und friedlich.

Wenn ihr bereit seid, kommt langsam zurück in den Raum. Atmet tief ein... und aus. Öffnet eure Augen. Jetzt seid ihr bereit, euren Tag entspannt und glücklich zu beginnen.

Mentale Reise 2: Der Zauberhafte Wald

Setzt euch bequem hin und atmet tief ein... und aus. Noch einmal tief einatmen... und langsam ausatmen. Schließt eure Augen, wenn ihr möchtet, oder schaut einfach auf einen Punkt vor euch.

Stellt euch vor, ihr seid in einem zauberhaften Wald. Die Bäume sind hoch und ihre Blätter flüstern leise im Wind. Vögel singen fröhliche Lieder und überall blühen bunte Blumen. Atmet tief ein... und aus. Spürt den weichen Waldboden unter euren Füßen.

Ihr geht auf einem schmalen Pfad und seht ein kleines, glitzerndes Bächlein. Das Wasser plätschert fröhlich über die Steine. Ihr setzt euch an den Rand des Bachs und taucht eure Hände ins kühle, klare Wasser. Atmet tief ein... und aus. Spürt, wie das Wasser eure Hände erfrischt und eure Gedanken klärt.

Wenn ihr bereit seid, kommt langsam zurück in den Raum. Atmet tief ein... und aus. Öffnet eure Augen. Jetzt seid ihr bereit, euren Tag mit Klarheit und Freude zu beginnen.



Mentale Reise 3: Die Wolkenreise

Setzt euch bequem hin und atmet tief ein... und aus. Noch einmal tief einatmen... und langsam ausatmen. Schließt eure Augen, wenn ihr möchtet, oder schaut einfach auf einen Punkt vor euch.

Stellt euch vor, ihr liegt auf einer weichen, grünen Wiese und schaut in den blauen Himmel. Über euch ziehen weiße, flauschige Wolken vorbei. Atmet tief ein... und aus. Spürt die weiche Wiese unter euch und die warme Sonne auf eurer Haut.

Ihr seht eine Wolke, die aussieht wie ein großes, gemütliches Kissen. Stellt euch vor, ihr könnt auf dieser Wolke schweben. Sie trägt euch sanft durch den Himmel. Atmet tief ein... und aus. Spürt, wie ihr leicht und frei seid, während ihr über die Landschaft schwebt.

Wenn ihr bereit seid, kommt langsam zurück in den Raum. Atmet tief ein... und aus. Öffnet eure Augen. Jetzt seid ihr bereit, euren Tag leicht und frei zu beginnen.