



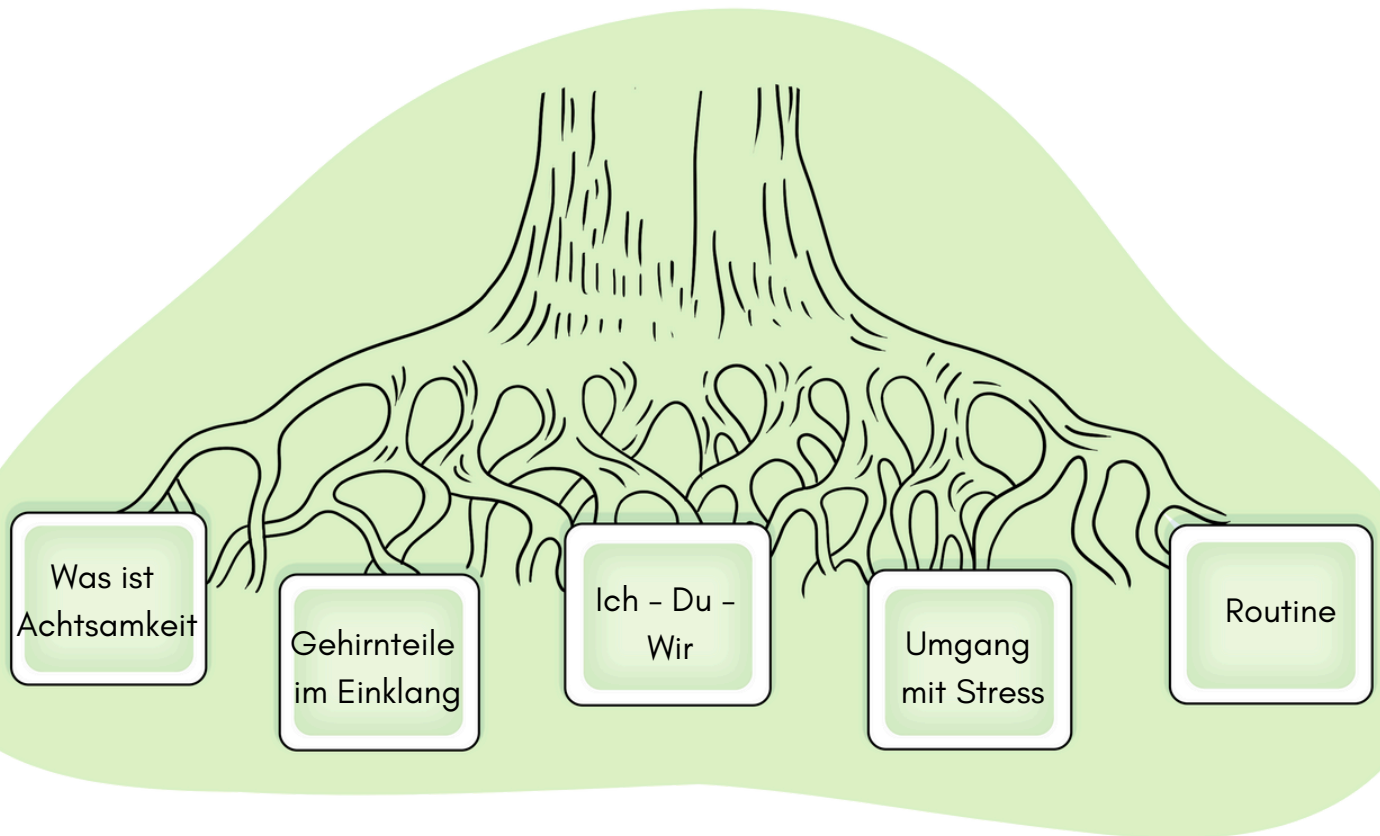
Pädagogik+
Workbook

Modul 1

**Modul 1 Zusammenfassung
Video 1**



Gemeinsam stärken wir deine inneren Wurzeln,
damit du präsent, aufmerksam und entspannt
bleiben kannst.



**Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise
aufmerksam zu sein:
bewusst, jetzt in diesem Augenblick, ohne zu urteilen.**

Modul 1 Zusammenfassung Video 1

Einführung in die Achtsamkeit



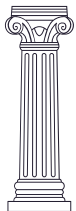
Gemeinsam stärken wir deine inneren Wurzeln, damit du präsent, aufmerksam und entspannt bleiben kannst.



Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, jetzt in diesem Augenblick, ohne zu urteilen.

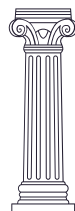
Weniger Verstand, mehr Verbindung. Weniger Korrektur, mehr Akzeptanz.

Studien belegen die Wirksamkeit von Achtsamkeit (MBSR von Jon Kabat-Zinn) bei der Stressbewältigung, Schmerzlinderung und der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.



Aufmerksamkeit
Klarheit
Zielstrebigkeit

--> mentale Stärke



Bewusstsein
Mitgefühl
Akzeptanz

--> emotionale Offenheit

Diejenigen, die präsent im Hier und Jetzt sind, fühlen sich tendenziell glücklicher, auch wenn sie den gerade erlebten Moment als schwierig empfanden. (Tracking Happiness Studie)

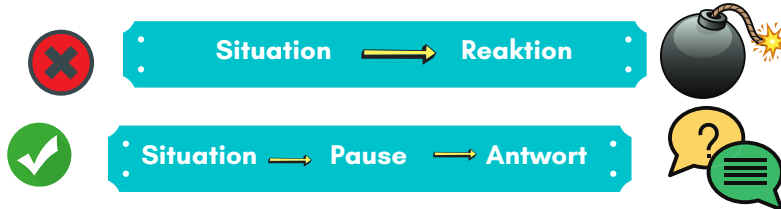
Wie können wir nun ein Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment schaffen?

Indem wir durch Achtsamkeitspraktiken lernen, unsere **Gedanken** und **Gefühle** zu **akzeptieren** und unsere **Aufmerksamkeit** zu **fokussieren**.

Versuche es zu einem Ritual zu machen, nach jedem Video eine mentale Reise oder Atemübung im Entspannungsraum zu machen. So beginnst du gleich heute, kleine Momente der Achtsamkeitspraxis einzubauen und dich in unserem hektischen Alltag zu zentrieren und Ruhe zu finden.

**Modul 1 Zusammenfassung
Video 1**

Eine achtsame Pause ermöglicht eine durchdachte Antwort und hilft, Automatismen zu vermeiden.



AKTIVITÄT

Selbstbeobachtung im Schulalltag: Die Kunst der achtsamen Pause

Während des Schulalltags ist es wichtig, sich selbst bewusst wahrzunehmen und dabei die Rolle des Beobachters einzunehmen.

Nimm dich selbst wahr, sei es bei gestellten Fragen oder in Situationen, die vielleicht als "unangenehm" empfunden werden.

In diesen Momenten sei präsent und erinnere dich an die Kraft der achtsamen Pause.

Bevor du antwortest oder reagierst, halte inne und atme tief ein und aus, oder zähle bis drei.

Diese kleine Pause schafft Raum und Distanz, um weniger impulsiv zu handeln und deine Reaktionen bewusster zu lenken.

Durch dieses bewusste Handeln werden deine Antworten und Reaktionen kontrollierbarer und achtsamer.

IM HIER UND JETZT



Modul 1 Zusammenfassung
Video 2

Gehirnregionen mit Achtsamkeit harmonisieren und für optimalen Fokus und Entspannung sorgen.

Wir können unsere Gehirnaktivität aktiv beeinflussen.

Der **präfrontale Kortex** ist unser Denkorgan und für die Exekutive Funktionen zuständig: Perspektivenwechsel, Ideengenerierung, Arbeitsgedächtnis, Organisation und Impulskontrolle, alles Aspekte, die den Schulerfolg beeinflussen.

Das Achtsamkeitstraining stärkt die exekutiven Funktionen und beruhigt die Amygdala (das Angstzentrum), die sich einschaltet, um Sicherheit zu gewährleisten.

Das Modell von **Dan Siegel** verdeutlicht gut, wie Achtsamkeit das Gehirn beeinflusst und die Gehirnteile harmonisiert.



Nimm deine Hand und mache eine Faust. Dein Daumen ist in der Faust versteckt.

Die Knöchel sind wie der präfrontale Kortex: Schlüssel für komplexe Denkprozesse wie Entscheidungsfindung und Selbstregulation. Sie beeinflussen exekutive Funktionen wie Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis, Impulskontrolle, Perspektivenwechsel, Planung, Organisation und Problemlösung. Ein gesunder präfrontaler Kortex ermöglicht Konzentration, Informationsverarbeitung und optimales Arbeitsgedächtnis.



Wenn du die Finger hebst, zeigt sich der Daumen, der für das limbische System steht. Dieses reguliert eine Vielzahl von Funktionen wie Emotionen, Verhalten, Motivation, Erinnerung und den Geruchssinn. Zu seinen Bestandteilen gehören die Amygdala und der Hippocampus, die entscheidend für das Lernen sind. Der Hippocampus speichert Erinnerungen und erleichtert das Lernen neuer Informationen, während die Amygdala Emotionen wie Angst und Stress reguliert.

Wenn Angst, Stress oder starke Emotionen unsere Amygdala überfordern, dann öffnet sich der präfrontale Kortex (unsere Schutzhülle öffnet sich). In diesem Moment kann es sein, dass wir überreagieren oder etwas Unkontrolliertes sagen.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir es erst gar nicht so weit kommen lassen.

Modul 1 Zusammenfassung Video 2

Dan Siegel erklärt in "The Developing Mind", dass Achtsamkeitspraktiken die Gehirnbereiche harmonisieren können, was ein förderliches Lernumfeld schafft.

Diese Verbindung zwischen Achtsamkeit und Gehirnfunktionen ist entscheidend für Lehrkräfte und Schüler.

Die Stärkung des präfrontalen Kortex und die Beruhigung des limbischen Systems können die exekutiven Funktionen verbessern und Angst sowie Stress reduzieren, was wiederum das Lernen und die Leistungsfähigkeit fördert.

Diese Verbindung bietet uns wertvolle Werkzeuge für erfolgreiches Lernen.



AKTIVITÄT

Eine Achtsamkeitspraxis, um den präfrontalen Kortex zu stärken, ist der **Bodyscan**:

1. Setze dich bequem hin oder lege dich hin.
2. Schließe sanft die Augen und fokussiere dich auf deinen Atem.
3. Scanne langsam deinen Körper von den Füßen bis zum Kopf.
4. Spüre bewusst jeden Teil deines Körpers und atme sanft in verspannte Bereiche ein.
5. Bleibe ruhig und achtsam.
6. Kehre deine Aufmerksamkeit zum Atem zurück.
7. Öffne dann langsam die Augen.

Der Bodyscan fördert die Körperwahrnehmung und Konzentration, was den präfrontalen Kortex stärken kann.

**Modul 1 Zusammenfassung
Video 3**

Kompetenzen, die wir durch Achtsamkeit stärken:



Selbstkompetenz



Soziale Kompetenz



globale Kompetenz

Umgang mit Körper,
Gedanken und Gefühlen
lernen.

Entwicklung von
Empathie und
Verständnis für andere.

Durch Achtsamkeit einen
positiven Beitrag zur Welt
beitragen.

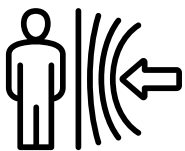
Verbesserte
Körperwahrnehmung,
Gedanken und
Stresslevel wahrnehmen.
Allen Emotionen Platz
geben

Perspektivenwechsel
Kooperation
Teamfähigkeit

Globale Gemeinschaft.
Konsum
Ökologischer Fußabdruck

Wenn wir uns intensiver mit dem ersten Aspekt, unserem eigenen Selbst, auseinandersetzen, ist es wichtig, nicht nur unseren Körper und unsere Gedanken zu betrachten, sondern auch darüber nachzudenken, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen.

Indem wir lernen, alle unsere Gefühle anzuerkennen und zu akzeptieren, ohne sie zu bewerten oder zu verurteilen, stärken wir unsere emotionale Resilienz.



z. B. **Wut**: Statt sie zu unterdrücken oder unkontrolliert auszuleben, erlauben wir uns, sie bewusst zu fühlen und ihre Botschaft zu verstehen. Dies ermöglicht es uns, konstruktiv mit ihr umzugehen und sie als wichtige Information über unsere Bedürfnisse zu betrachten.

Als **Lehrkraft** ist es unsere Aufgabe, Achtsamkeit vorzuleben, damit wir sie authentisch weitergeben können. Denn nur so können wir unsere Schülerinnen und Schüler dazu inspirieren, ebenfalls achtsam durchs Leben zu gehen und ihre wertvolle Rolle in dieser Welt zu erkennen.

Modul 1 Zusammenfassung Video 3

Unsere Rolle als Lehrkraft:

Durch Achtsamkeit erkunden wir unseren Körper, unsere Gedanken und Gefühle, was die Basis für Offenheit und das Erlernen sozialer Kompetenzen wie Perspektivenwechsel und Empathie bildet.

Indem wir uns selbst bewusst wahrnehmen, verbessern wir nicht nur unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, sondern entwickeln auch eine globale Kompetenz.

Als Lehrkräfte ist es unsere Aufgabe, Achtsamkeit vorzuleben, um sie authentisch zu vermitteln und unsere Schüler dazu zu inspirieren, ebenfalls achtsam zu leben und ihre wichtige Rolle in der Welt zu erkennen.



AKTIVITÄT

Diese Übung hilft dir, dich von deinen Gedanken zu lösen und einen Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit zu erreichen.

Auf Wolken schweben:



1. Schliesse deine Augen und stelle dir vor, du liegst auf einer weichen Wolke, hoch über den Dingen.
2. Du beobachtest, wie Wolken vorbeiziehen, jede mit ihrer eigenen Form und Bewegung.
3. Du spürst, wie du dich leicht und frei fühlst, während du den Wolken nachschaust, wie sie langsam über den Himmel gleiten.

Steigerung:

4. Stelle dir vor, dass jede Wolke ein Gedanke ist. Du kannst somit einfach deine Gedanken beobachten, ohne zu bewerten und sie vorbeiziehen lassen.

**Modul 1 Zusammenfassung
Video 4**

Stressmanagement

Stress --> aktiviert unseren Kampf- oder Fluchtinstinkt und wirkt sich negativ auf unsere Gesundheit aus.

Stress kann zu Verspannungen, Schlafstörungen, Verdauungsproblemen, geschwächtem Immunsystem, Burnout, Depressionen,... führen.



Stressoren identifizieren und die Reaktionen zu verstehen, die sie in uns auslösen.

Was versetzt mich in stressige Situationen?

Physischen Stressoren: z. B. Lärm, zu wenig Pausen, Temperatur, Schlaf, Krankheit

Mentale Stressoren: z.B. Termindruck, Multitasking, Unter- oder Überforderung, finanzielle Sorgen, Misserfolge

Emotionale- und soziale Stressoren: z.B. Trauer, Verlust, Beleidigungen, Demütigung, Kränkungen, Mobbing, Einsamkeit, Streit, Anerkennung, Konkurrenzdruck, Diskriminierung

Ein wichtiger Schritt bei der Stressbewältigung ist es, die Stressoren zu identifizieren und die Reaktionen zu verstehen, die sie in uns auslösen.

Ich lade dich ein, eine kurze Reflexion durchzuführen und deine persönlichen Stressoren zu identifizieren.

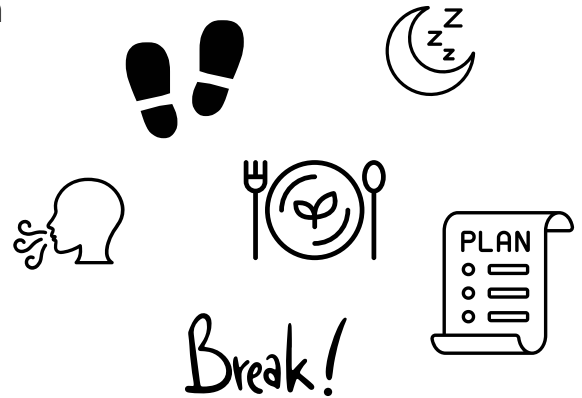
Es ist wichtig, dass wir in die Reflexion gehen und die Auslöser für den empfundenen Stress finden.

Was versetzt mich in stressige Situationen?

Modul 1 Zusammenfassung
Video 4

Was kannst du präventiv gegen deine Stressoren tun?

- Mehr Bewegung in den Alltag integrieren
- Atemübungen
- Sorge für besseren Schlaf
- Me-Time
- Glückstagebuch
- Bessere Planung und Organisation
- Einhaltung guter Routinen
- Gesunde Ernährung
- Massage
- Bewusste Pausen
- Bewusste Wahrnehmung der Gedanken, ohne zu urteilen, um aus dem Gedankenkarussell aussteigen zu können.



Reflektiere diese präventiven Massnahmen und entscheide dich für eine **neue Gewohnheit**, die du in deinen Alltag integrieren möchtest

In einer Welt, die oft von Überforderung und einem ständigen Streben nach Perfektion geprägt ist, ist es wichtig, vor allem als Lehrkraft den Mut zur Lücke zu haben und weniger als mehr zu sehen.

Was ist wirklich wichtig für unsere Schülerinnen und Schüler?
Welche Inhalte sind unverzichtbar und welche können weggelassen werden?
Durch **didaktische Reduktion** können wir uns auf das Wesentliche konzentrieren.

Stressbewältigung ist eine lebenslange Reise, und Achtsamkeit ist dabei ein mächtiges Werkzeug.



**Modul 1 Zusammenfassung
Video 4****AKTIVITÄT**

Die **Progressive Muskelentspannung** kann helfen, körperliche Anspannung abzubauen und gleichzeitig den Geist zu beruhigen. Es ist eine wirksame Methode, um körperliche Anspannung zu reduzieren und gleichzeitig Stress abzubauen.

Anleitung:

1. Finde einen ruhigen und bequemen Ort, an dem du dich entspannen kannst.
2. Beginne mit deinen Füßen. Spanne die Muskeln in deinen Zehen fest an und halte diese Spannung für etwa 5–10 Sekunden. Dann entspanne sie langsam und spüre die Lockerheit in deinen Füßen.
3. Arbeite dich langsam durch deinen Körper nach oben. Spanne die Muskeln in deinen Waden an, halte die Spannung und entspanne sie dann. Fahre fort mit den Oberschenkeln, dem Bauch, der Brust, den Armen, den Händen, dem Nacken und dem Gesicht.
4. Atme während der gesamten Übung langsam und gleichmäßig. Konzentriere dich auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.
5. Nachdem du alle Muskelgruppen durchgearbeitet hast, verweile für einige Momente in einem Zustand der tiefen Entspannung.
6. Wiederhole die Übung nach Bedarf.



AKTIVITÄT



Mit dieser Methode kannst du Stressquellen identifizieren und somit besser mit ihnen umgehen.

1. Trage 8 Lebensbereiche in den Kreis ein:

- Familie
- Arbeit/Karriere
- Freunde
- Liebe
- Persönliche Entwicklung
- Gesundheit
- Finanzen
- Hobbys/Freizeit



2. Brainstorming von Stressoren: Gehe jeden Lebensbereich einzeln durch und notiere alle möglichen Stressoren, die dir in den Sinn kommen. Zum Beispiel:

Hohe Arbeitsbelastung, Konflikte, Zeitdruck, Verpflichtungen, Kindererziehung, finanzielle Belastungen, Schlafmangel, ungesunde Lebensweise, Schmerzen, Geldsorgen, Einsamkeit, Überforderung, Kommunikationsprobleme, Mangel an Zeit für Entspannung, ...

3. Priorisierung der Stressoren: Nachdem du eine Liste erstellt hast, kannst du die Stressoren nach ihrer Dringlichkeit oder Schweregrad priorisieren. Welche Stressoren beeinflussen dein Leben am meisten? Welche möchtest du zuerst angehen?

4. Entwickle Bewältigungsstrategien: Nachdem du deine Stressoren identifiziert hast, kannst du Strategien entwickeln, um mit ihnen umzugehen. Das können sein: Zeitmanagement-Techniken, Kommunikationsfähigkeiten verbessern, Prioritäten setzen, Entspannungstechniken anwenden usw.

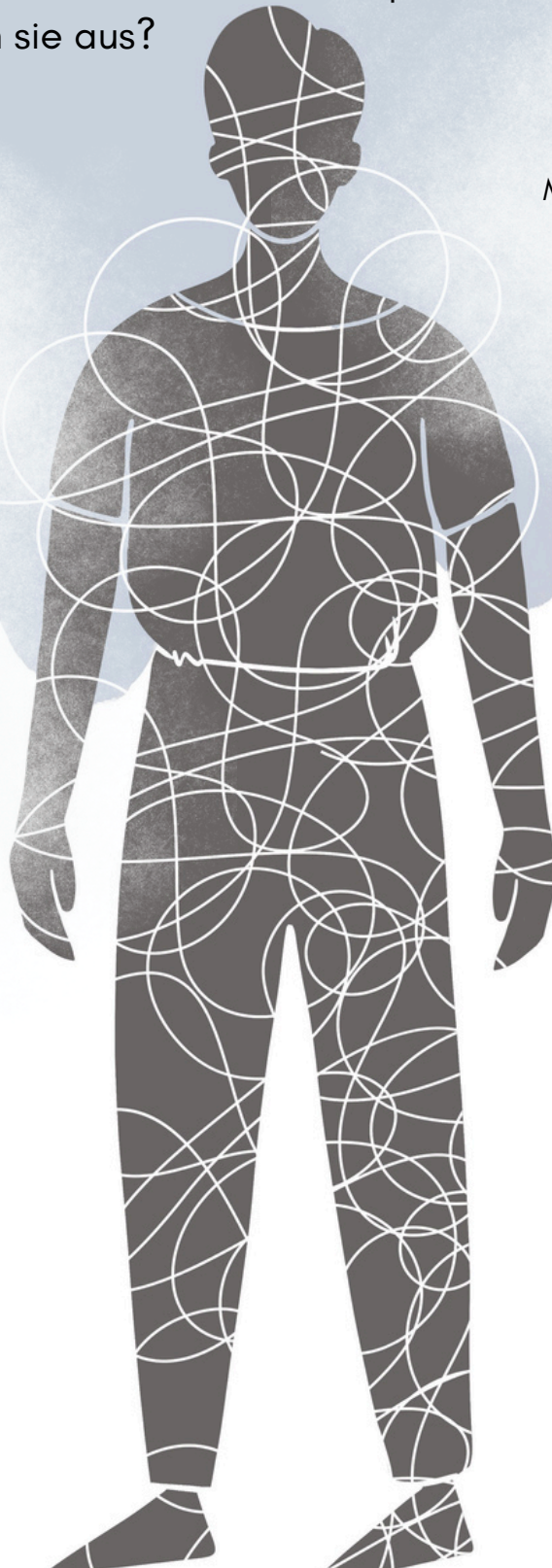


Zeichne deine Stressoren in diesen Körper. Welche Reaktionen lösen sie aus?

Meine physische Stressoren:

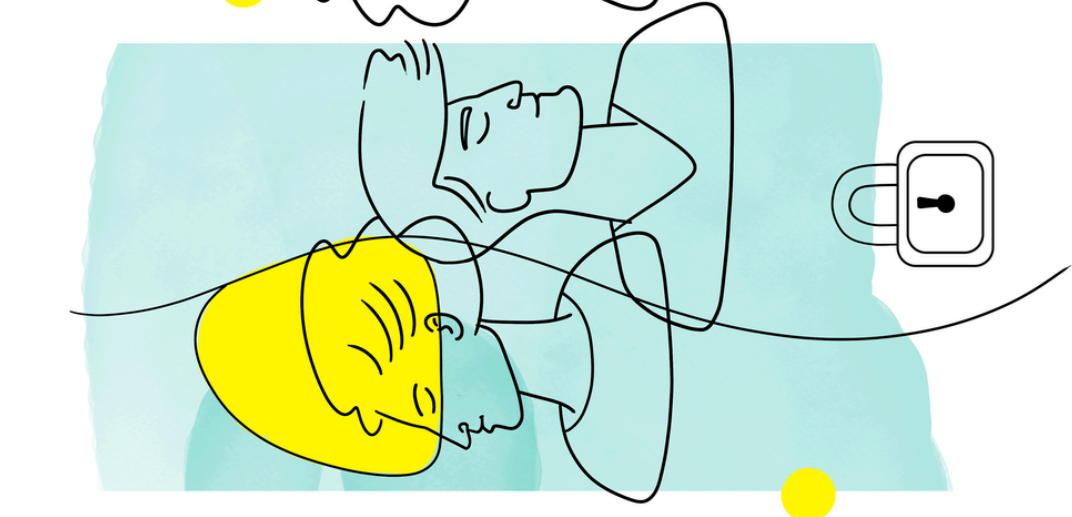
Meine mentalen Stressoren:

Meine emotionalen und sozialen Stressoren:

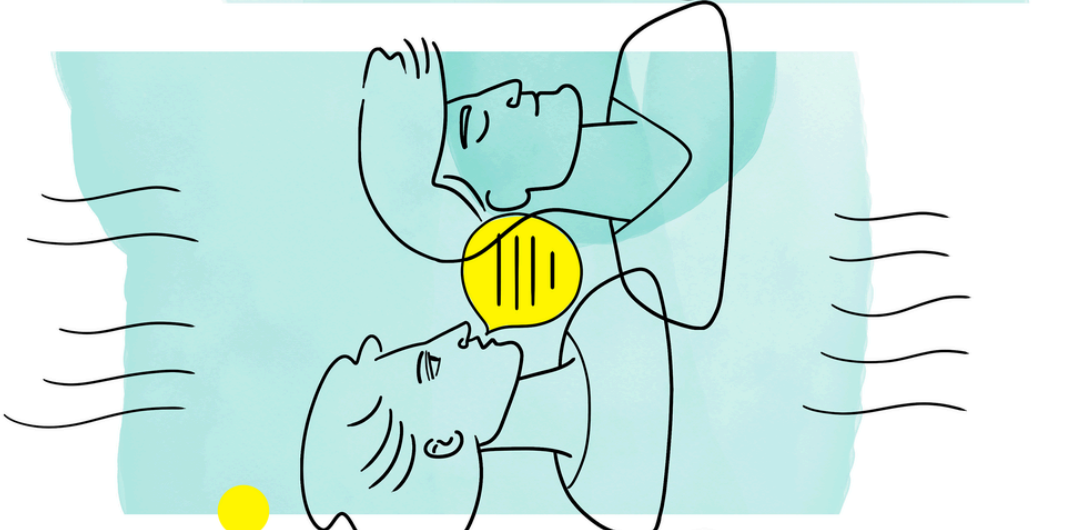


Meine Reaktionen auf die Stressoren:

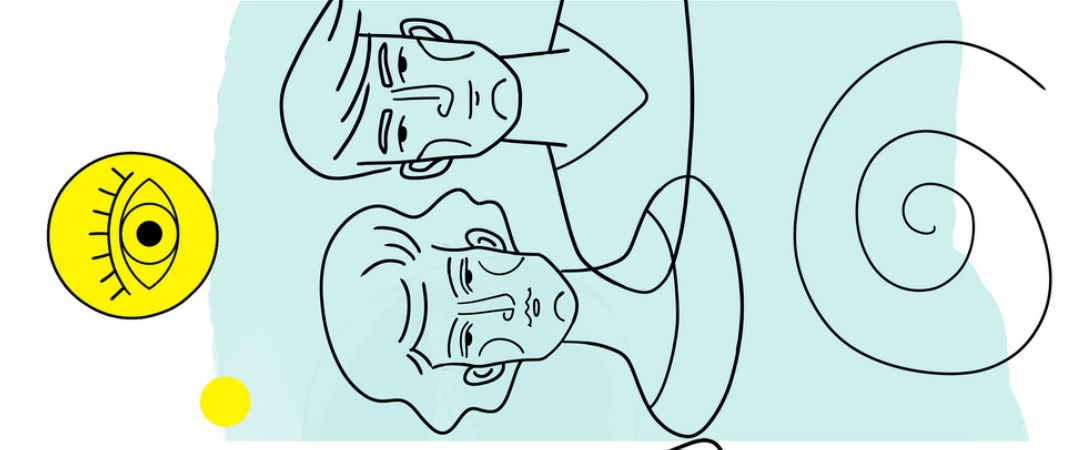
AUSWEICHEN



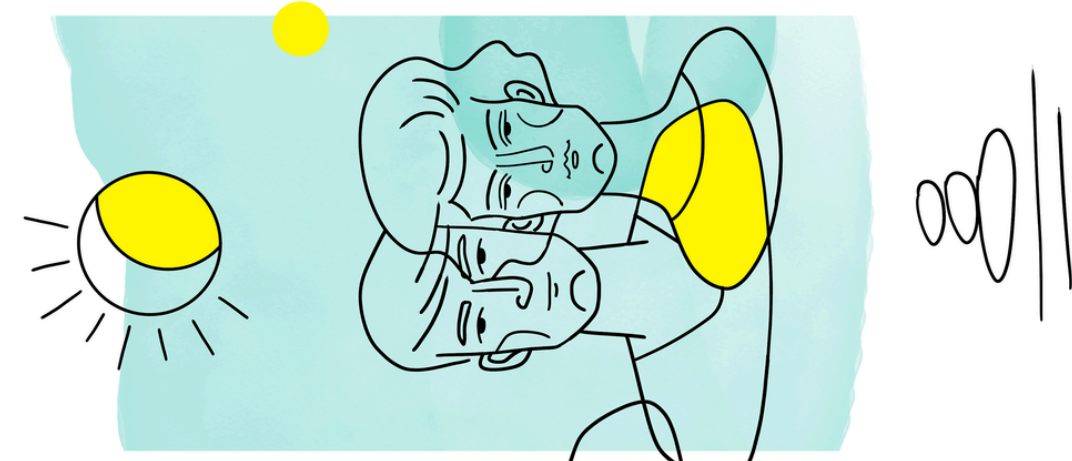
ÄNDERN



AKZEPTIEREN

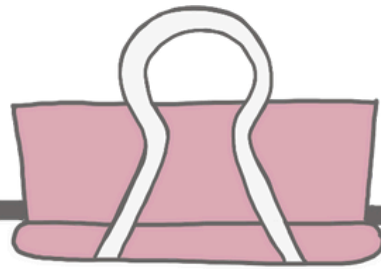


ANPASSEN





Schreibe einen Wenn... dann Satz auf. Beispiel: Wenn ich die Anspannung in einem Brustkorb fühle, dann setze ich mich, lege meine Hand auf den Bauch und mache eine Atemübung.



Wenn ich...

Dann werde ich...

Modul 1 Zusammenfassung Video 5

Routinen und neue Gewohnheiten in den Alltag integrieren

Routinen und Gewohnheiten spielen eine entscheidende Rolle in unserem täglichen Leben. Sie sind wie automatisierte Programme, die unser Verhalten steuern, ohne dass wir darüber nachdenken müssen.



"Atomic Habits" und "Tiny habits"

Routinen erleichtern uns den Alltag. Vom Zähneputzen am Morgen bis zum Einschlafen am Abend – wir alle haben eine Vielzahl von Gewohnheiten, die unseren Alltag strukturieren.

Das Problem bei Gewohnheiten ist jedoch, dass sie oft schwierig zu ändern sind.

Anstatt sich auf große, überwältigende Ziele zu konzentrieren, zielen sie darauf ab, kleine Gewohnheiten zu etablieren, die im Laufe der Zeit zu bedeutenden Veränderungen führen können.



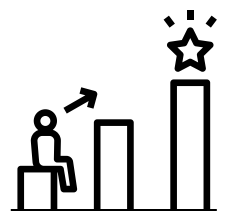
- Nach dem Zähneputzen eine kurze Atemübung machen
- Tag mit einer kurzen Yogasequenz starten. (Yogamatte neben dem Bett platzieren)
- Hinsetzen beim Wassertrinken und Innehalten
- Dankbarkeit für Sauberkeit und Wasser beim Spülen empfinden
- Achtsames Telefonat

Manchmal ist es schwierig, Gewohnheiten zu ändern, da sie tief in unserer Identität verwurzelt sind. Daher ist es wichtig, an der Ebene unserer Identität anzusetzen.

Dieser Prozess besteht aus zwei Schritten:

- Entscheide, welche Person du sein möchtest. Welche Werte und Prinzipien möchtest du vertreten? Wie möchtest du dich fühlen?
- Beweise durch dein Handeln, dass du diese neue Person bist
--> Stärkung deines Selbstbildes

Unser Ziel sollte nicht nur sein, mehr Achtsamkeitsübungen im Alltag zu integrieren, sondern eine achtsame Person zu werden.



Modul 1 Zusammenfassung

Video 5

James Clear schlägt vor, Gewohnheiten in vier Schritten zu etablieren:

- | | |
|-----------------------|---|
| 1. Auslöser | Indem man einen klaren Auslöser identifiziert, die neue Gewohnheit an eine bestehende Gewohnheit koppeln, sich belohnt und die das Ganze wiederholt, verstärkt man sie im Gehirn und macht sie zu einem festen Bestandteil des Alltags. |
| 2. Gewohnheit | |
| 3. Belohnung | |
| 4. Verstärkung | |

EXAMPLE

Beispiel:

Jeden Morgen, wenn du dein Klassenzimmer betrittst, fühlst du dich gehetzt und gestresst. Sei dir diesem Auslöser bewusst und ändere diese Gewohnheit.

Z. B. kannst du vor dem Unterricht Atemübungen machen, um dich zu entspannen. Du knüpfst diese neue Gewohnheit an eine bestehende an. Zum Beispiel, wenn du jeden Morgen das Fenster öffnest oder das Datum änderst, verbindest du diese etablierte Tätigkeit mit der neuen Gewohnheit, die du stärken möchtest. In diesem Falle die Atemübung.

Zur Verstärkung kannst du danach noch eine Affirmation anknüpfen. Ein Satz, der dir richtig guttut. Zum Beispiel:

"Ich bin ruhig und präsent, bereit für einen guten Tag."

Im nächsten Schritt sollst du es dir leicht machen, deine Gewohnheit auszuführen. Beispielsweise könntest du eine ruhige Ecke im Klassenzimmer einrichten, in der du die Atemübungen durchführen kannst, während du eine wohltuende Tasse Tee genießt.

Bleib deinem Plan treu, auch wenn es langweilig oder schwierig wird. Es geht darum, wer du sein möchtest und welche Gewohnheiten dich dabei unterstützen.

Es ist auch äußerst hilfreich, in einer Gemeinschaft zu üben und sich gegenseitig zu unterstützen. Integriere achtsame Momente in deiner Klasse.

- 3-minütige Yogaübungen vor dem Unterricht
- Beobachtungsritual
- Kurzer Body-Scan

Modul 1 Zusammenfassung Video 5

Neue Gewohnheiten in deinem Leben zu etablieren, kann manchmal herausfordernd sein. Beginne mit kleinen Schritten und binde sie an alltägliche Handlungen an. Erinnere dich, ein gutes Vorbild zu sein, sowohl für dich selbst als auch für andere. Indem du bewusst neue Routinen und Achtsamkeitsübungen in deinen Tag integrierst, übernimmst du die Kontrolle über dein Leben.

Eine weitere Übung, um aus dem Autopiloten auszusteigen und das Steuer in die Hand zu nehmen, ist die Atempause. Egal, wo du dich befindest oder was du gerade tust: Nimm dir 2-Minuten Zeit, um bewusst zu atmen. Konzentriere dich auf den Atemfluss, spüre die Bewegung des Bauches oder die Luft, die durch die Nase strömt, und lasse alle Gedanken und Sorgen los.



- Schreibe dir eine Erinnerung auf ein Post-It
- Mache die Atemübung nach dem Weckerklingeln, nach dem Zähneputzen oder wenn du zur Schule läufst

Bleib präsent und spüre die Veränderung.



**FOCUS ON
your good
HABITS**

**Modul 1 Zusammenfassung
Video 5**

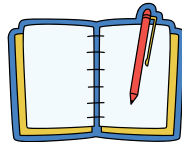
"let's"
DO THIS

AKTIVITÄT

Habits

Der erste Schritt, um eine Veränderung hervorzurufen, ist das Erkennen und Anerkennen der schlechten Angewohnheit.

Indem du regelmäßig ein Tagebuch führst, um deine Gedanken, Gefühle und Handlungen zu reflektieren, kannst du Muster erkennen und ein tieferes Verständnis für deine schlechten Angewohnheiten entwickeln. Dies kann der erste Schritt sein, um positive Veränderungen in deinem Leben zu bewirken.



































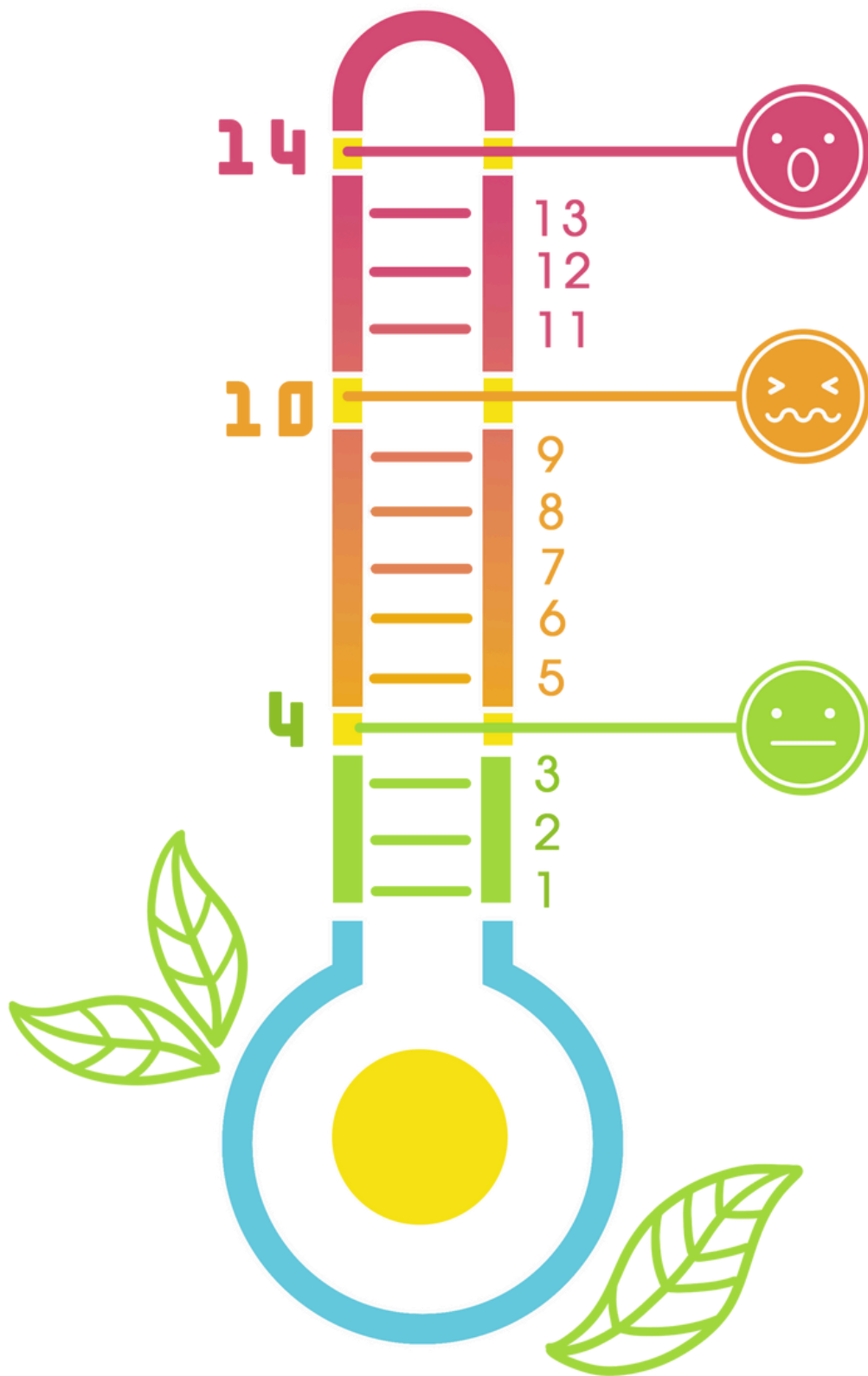
1. Welche „schlechten“ Angewohnheiten hast du an dir beobachtet?
2. Wähle eine Angewohnheit aus, die du ab morgen verändern möchtest.
3. Mit welcher Konsequenz musst du rechnen, wenn du diese Angewohnheit nicht veränderst?
4. Wie soll deine neue Verhaltensweise / Angewohnheit aussehen? Entwickle konkrete Schritte, um das neue Verhalten zu etablieren.

**Bleibe konsequent und liebevoll mit dir selbst!
Passe deinen Plan bei Bedarf an.**



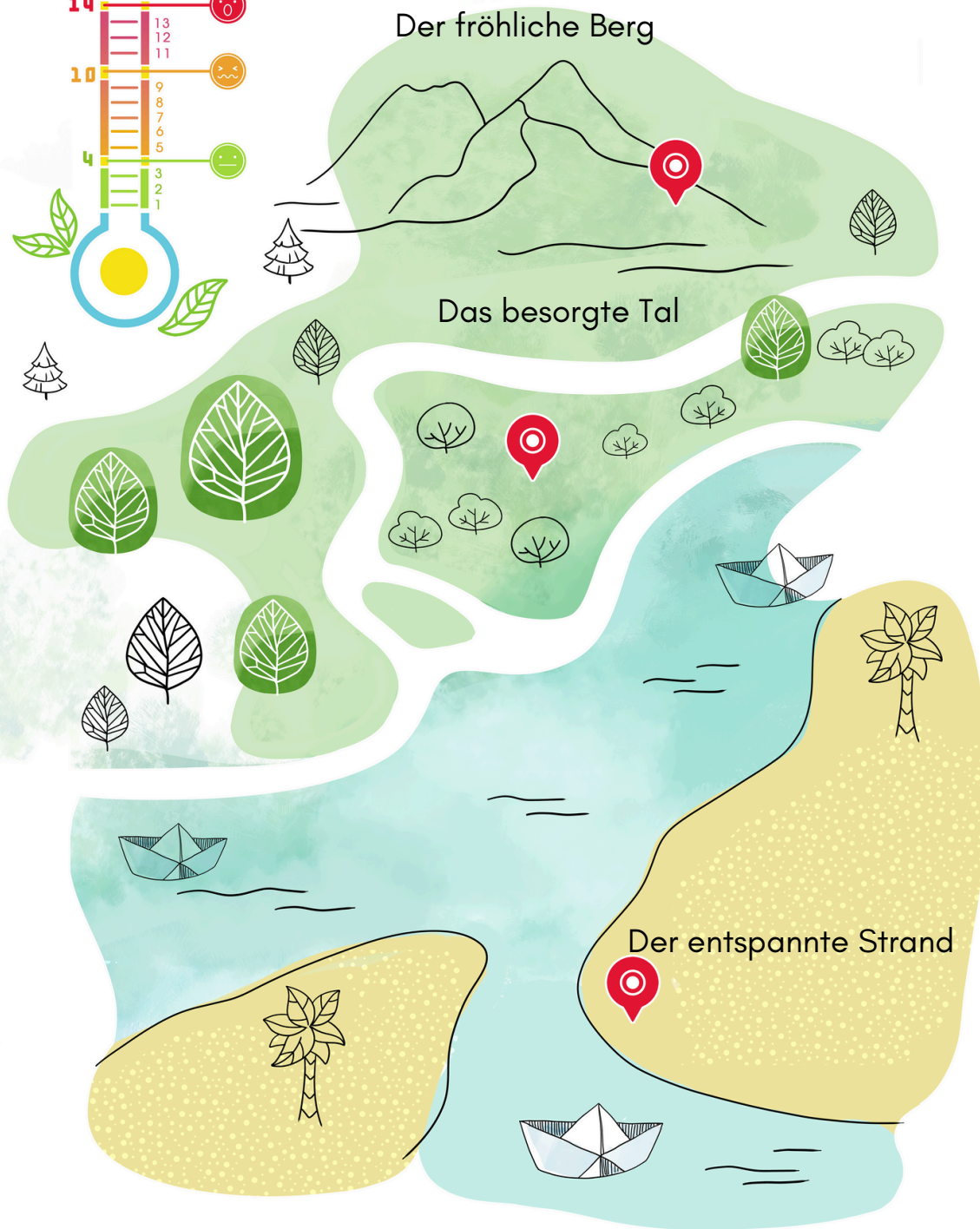
Mein Yoga Ritual

<p>die Lotusblume</p>  <p>Seite wechseln 1</p>	<p>der schiefe Turm</p>  <p>Seite wechseln 2</p>	<p>der Schmetterling</p>  <p>3</p>	<p>die Katze</p>  <p>4</p>	<p>die Kuh</p>  <p>5</p>	2 Min.
<p>der Vierfüßler</p>  <p>6</p>	<p>der Tisch</p>  <p>Seite wechseln 7</p>	<p>der Hund</p>  <p>8</p>	<p>der Welp</p>  <p>9</p>	<p>das Kind</p>  <p>10</p>	5 Min.
<p>der Sonnengruß</p>  <p>11</p>	<p>der Stuhl</p>  <p>12</p>	<p>die Erde</p>  <p>13</p>	<p>das Brett</p>  <p>14</p>	<p>die Kobra</p>  <p>15</p>	
<p>der Hund</p>  <p>16</p>	<p>die Erde</p>  <p>17</p>	<p>der Sonnengruß</p>  <p>18</p>	<p>der Halbmond</p>  <p>Seite wechseln 19</p>	<p>der Berg</p>  <p>20</p>	10 Min.
<p>der Baum</p>  <p>Seite wechseln 21</p>	<p>das Dreieck</p>  <p>Seite wechseln 22</p>	<p>die Waage</p>  <p>Seite wechseln 23</p>	<p>der Frosch</p>  <p>24</p>	<p>das Boot 1</p>  <p>25</p>	15 Min.
<p>das Boot 2</p>  <p>26</p>	<p>die Muschel</p>  <p>27</p>	<p>die Kerze</p>  <p>28</p>	<p>die Banane</p>  <p>29</p>	<p>das Schneckenhaus</p>  <p>30</p>	
<p>die Brücke</p>  <p>31</p>	<p>das Baby</p>  <p>32</p>		<p>der Teich</p>  <p>Seite wechseln 33</p>	<p>der schlafende Yogi</p>  <p>34</p>	25 Min.



Wie geht es dir?

Gefühlsbarometer



- ① Wofür bist du dankbar?
- ② Wofür brauchst du eine grosse Portion Mut?
- ③ Lege störende Gedanken in den Fluss
- ④ Das wünsche ich mir/dir/uns (Möge ich, mögest du, mögen wir)
- ⑤ Tief durchatmen und Körper durchschütteln

Idee für ein Morgenritual

Überlege dir, wie du das Morgenritual in deiner Klasse noch achtsamer gestalten kannst. Die **Emotionskarte** bietet Impulse, die du nutzen kannst.

Nach einer herzlichen Begrüßung und einem kurzen **Wetterbericht (Barometer nutzen)** schauen wir gemeinsam auf unsere Emotionskarte. Diese Karte zeigt verschiedene "**Gefühlsorte**" wie den "Fröhlichen Berg", den "Entspannten Strand" und das "Besorgte Tal". Was geht in deinem Kopf ab, in deinem Körper, welche Gefühle? Jeder von uns markiert oder nennt dann, wie er sich an diesem Tag fühlt.

Diese einfache Übung gibt uns die Möglichkeit, uns bewusst zu werden, wie es uns allen gerade geht und welcher Unterstützung einzelne Schülerinnen und Schüler möglicherweise bedürfen.

Nachdem wir unsere Gefühle reflektiert haben, können wir eine kurze Übung machen, um unseren **Körper zu schütteln** und dann einen Moment der Stille zu genießen, um uns zu zentrieren. Diese Zeit der Ruhe ermöglicht es uns, den Lärm des Alltags hinter uns zu lassen und uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Wenn die Zeit es erlaubt, können die Schüler:innen ihre **Gedanken und Sorgen** auf kleine Zettel schreiben und sie dann symbolisch in einen "fließenden Fluss" legen. Beobachtet gemeinsam, wie die Gedanken vorbeiziehen, und ermutige die Schülerinnen und Schüler, sich nicht von negativen Gedanken mitreißen zu lassen.

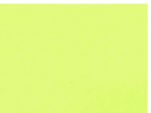
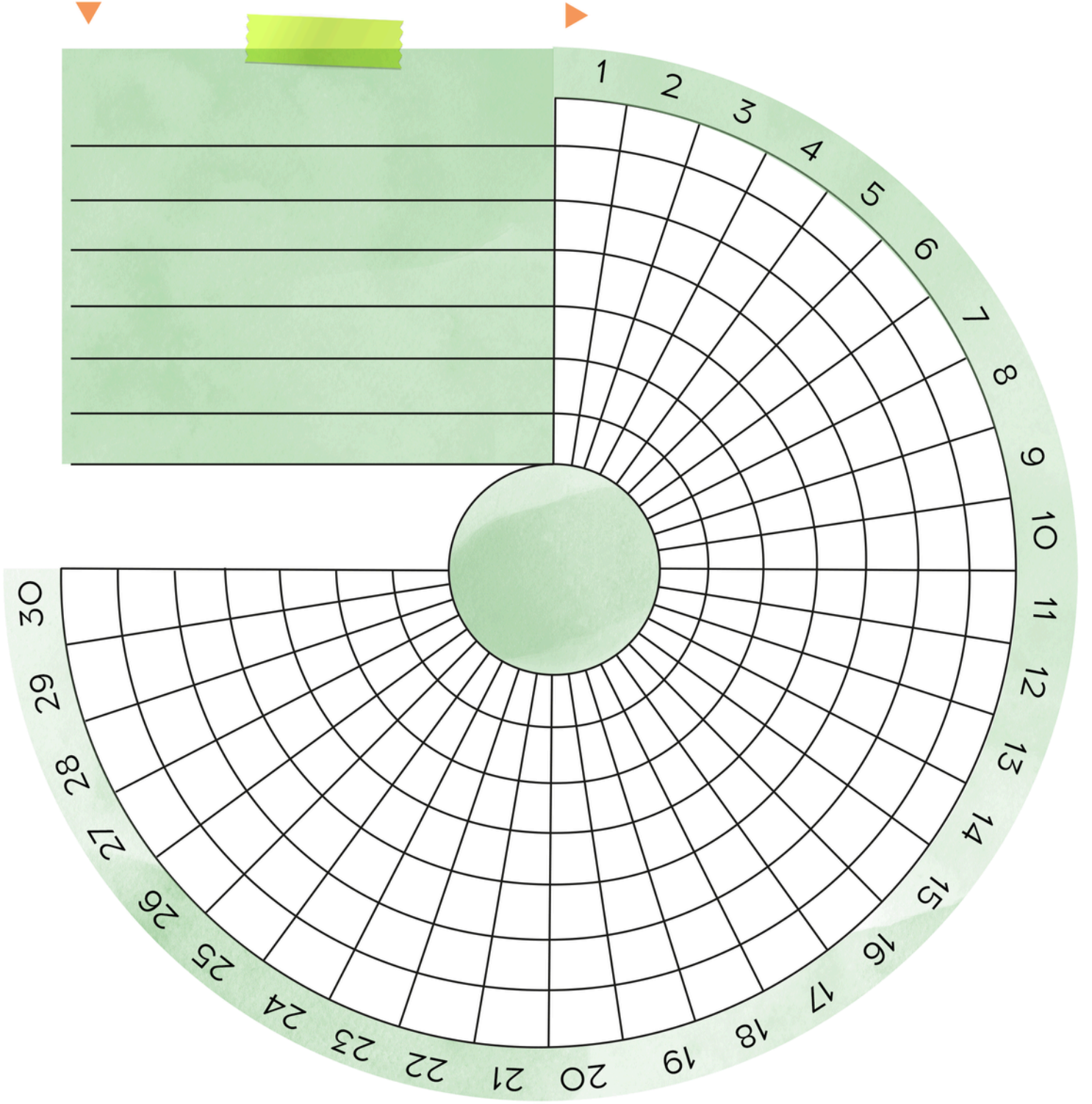
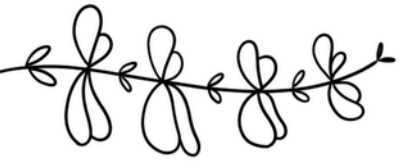
Anschließend machen wir eine Dankbarkeitsübung, um den Fokus auf Positives zu legen. Wenn wir uns auf das besinnen, wofür wir dankbar sind, ändert sich unsere Sichtweise. So entsteht eine positive Atmosphäre im Klassenzimmer.

Schließe das Morgenritual mit einer kurzen Ankeratemübung oder einer anderen Atemübung ab, um den Schülerinnen und Schülern zu helfen, im Moment präsent zu sein und sich auf den kommenden Tag vorzubereiten. Integriere die mitfühlenden Gedanken "**Möge ich**" und "**Mögest du**", um das Ritual zu beenden und ein Gefühl von Empathie und Freundlichkeit sich selbst und anderen gegenüber zu fördern.

:

Die Emotionskarte erinnert uns daran, dass wir ein unterstützendes und einfühlsames Klassenzimmer schaffen möchten. Einen Ort, an dem sich jeder und jede willkommen und geschätzt fühlt.

Poster: Emotionskarte

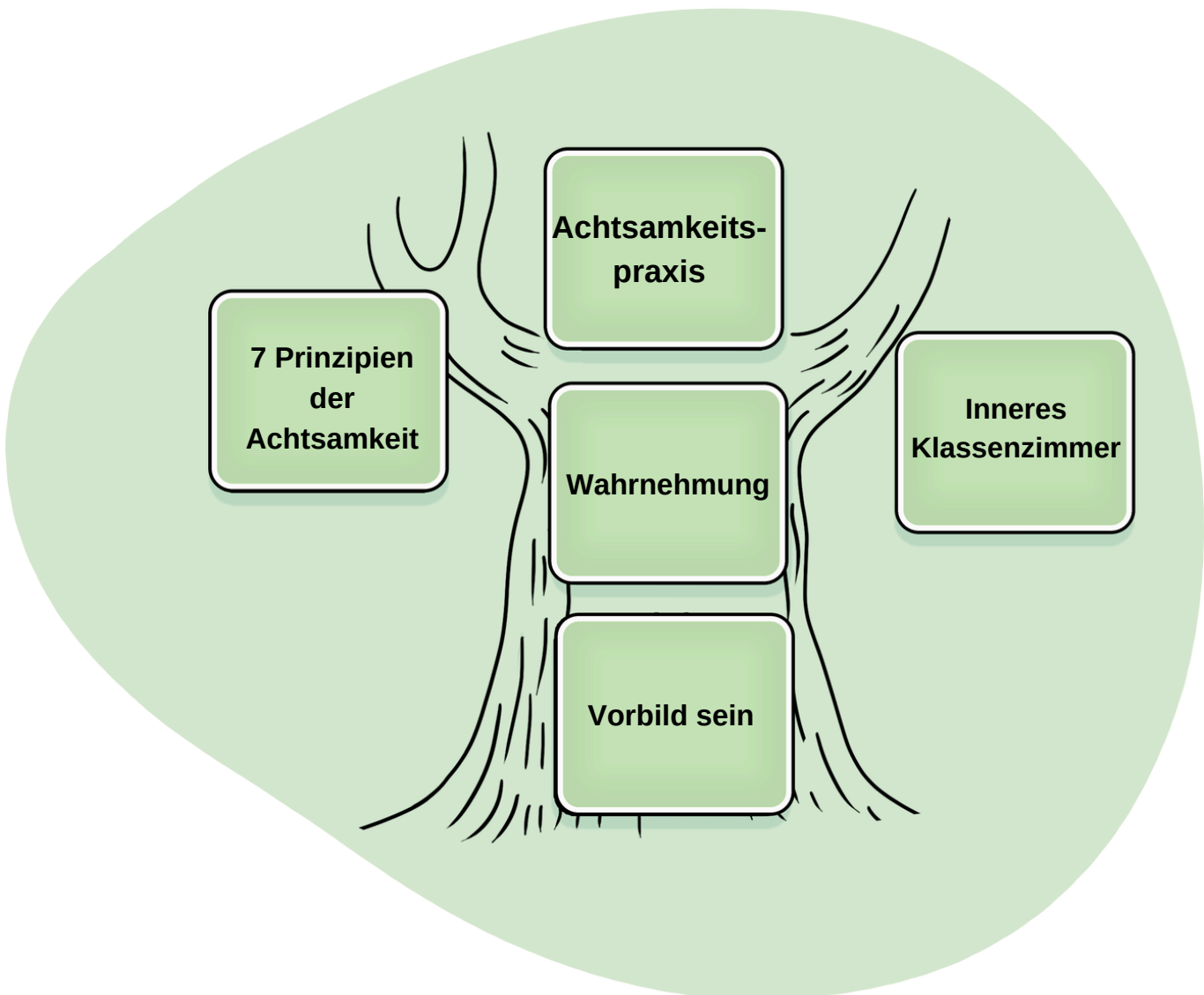


Modul 2

**Modul 2 Zusammenfassung
Video 1**

Nachdem du deine Wurzeln der Achtsamkeit gestärkt hast, geht es nun einen Schritt weiter. Du weißt jetzt, wie du in den Modus des Beobachters bzw. der Beobachterin einsteigst. Du hast einige Techniken und Methoden gelernt, um Geschehnisse im Hier und Jetzt zu beobachten, anstatt zu bewerten..

Jetzt darfst du einen Schritt weitergehen und wir erforschen gemeinsam den "Stamm" des Achtsamkeitsbaumes.



**Modul 2 Zusammenfassung
Video 1**

Vorbild sein – Lehrkraft als Baumstamm



Wenn wir uns die Zeit nehmen, unsere eigenen Erfahrungen zu reflektieren und diese mit unseren Schülern und Schülerinnen teilen, können wir eine Umgebung schaffen, in der sich alle akzeptiert und verstanden fühlen.

Es geht darum, offen zu sein – offen für Neues, offen für die eigenen Gefühle und offen für Veränderung. So bauen wir ein Klassenzimmer, in dem jeder die Chance hat, zu wachsen und sich weiterzuentwickeln.

In einer Welt, die oft Perfektion fordert und uns unter Druck setzt, ist es essenziell, einen gesunden Umgang mit den eigenen unangenehmen Gedanken und Gefühlen zu entwickeln.

Dies gilt insbesondere im Bildungsumfeld, wo Lehrkräfte und Schüler gleichermaßen mit den verschiedensten Anforderungen umgehen müssen.

Anforderungen sind z. B.

- Umgang mit Verhaltensproblemen
- Unterstützung bei emotionalen Herausforderungen
- Elternpartizipation, Konfliktbewältigung
- Problemlösungsfähigkeiten
- Selbstregulation und Resilienz
- Anpassungsfähigkeit an Veränderungen

Wie gehen wir nun mit all diesen Anforderungen um?

1. Schritt: PAUSE

--> Chance zur bewussten Reflexion:

"Wie möchte ich sein? Wie möchte ich kommunizieren?
Kann ich wirklich zuhören?"



**Modul 2 Zusammenfassung
Video 1****2. Schritt: Selbstreflexion**

Ein Bewusstsein für das eigene Befinden und die eigene Situation schaffen:

Z. B. kannst du dir **Selbstreflexionsfragen** stellen:

- Wie fühle ich mich heute? Wie ist mein Stresslevel? Wie kann ich meine Batterie wieder auffüllen?
- Gab es heute Momente der Überforderung und wie bin ich damit umgegangen?
- War ich heute fokussiert und präsent in meinen Handlungen und Interaktionen?
- Wie habe ich auf Herausforderungen reagiert und was habe ich daraus gelernt?
- Wie flexibel und offen für Veränderungen war ich heute?

5-4-3-2-1 Methode,

wenn du dich niedergeschlagen oder unruhig fühlst, gönne dir eine kurze Auszeit.

Schau dich um und zähle fünf Dinge, die du sehen kannst, und spüre, wie du dadurch im Jetzt ankommst. Fühle vier Dinge – vielleicht die Wärme deiner Tasse, die Kühle der Luft. Lausche drei Geräuschen, die dich umgeben, und lasse sie dich erden. Nimm zwei Düfte wahr, die die Luft erfüllen, und finde einen Geschmack, der dich an den Moment bindet. Diese Übung zieht dich sanft in die Gegenwart und schärft deine Wahrnehmung.

**Modul 2 Zusammenfassung
Video 1****"Ich bin nicht das Problem; ich habe ein Problem."**

Diese Umformulierung hilft dir, Herausforderungen als lösbar zu sehen, nicht als Teil deiner Identität. Stelle dir vor, wie du diese Perspektive deinen Schülern vermittelst, indem du eigene Geschichten teilst. Erzähle ihnen, wie du ein Problem als außenstehende Herausforderung betrachtest und was es bedeutet, aktiv nach Lösungen zu suchen.

Um ein starkes Vorbild in Sachen Achtsamkeit zu sein, ist es wichtig, eine Haltung der Klarheit, Fokussierung und Gelassenheit zu pflegen.

Diese Qualitäten ermöglichen es uns, Herausforderungen durchdacht und mit Ruhe zu begegnen und gleichzeitig ein Umfeld zu schaffen, in dem sich Schülerinnen und Schüler sicher und unterstützt fühlen.

Dies beeinflusst, wie wir lernen, lehren und interagieren

Es ist wichtig, dass wir uns nicht davor scheuen, auch schwierige Gefühle wie Angst, Scham und Wut anzusprechen und uns in unserer Verletzlichkeit zu zeigen.

Diese Offenheit fördert eine Kultur des Vertrauens und der Akzeptanz.

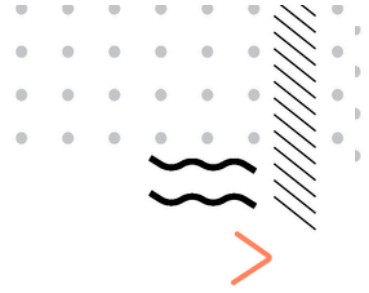
Es geht darum, unsere Gefühle zuzulassen und unsere Gedanken vorüberziehen zu lassen, ohne sie zu bewerten. Diese Praxis hilft uns, uns selbst zu erlauben, einfach zu sein, frei von Urteilen oder Erwartungen.

TRUST

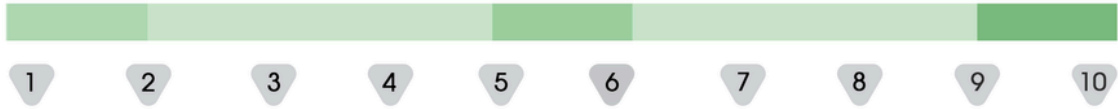
Modul 2 Zusammenfassung
Video 1

× × × ×
× × × ×
× × × ×

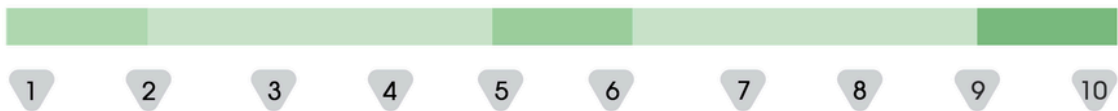
Wie war mein Tag?





 Pausen



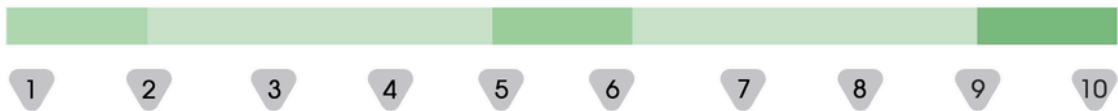
Fokus 



 Grenzen 



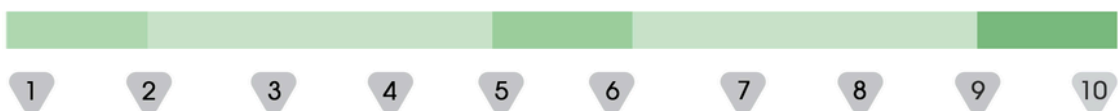
 Selbstmitgefühl 



Empathie 



 Zufriedenheit 





MORGENJOURNAL



DATUM: _____


WAS WIRD MIR HELFEN, PRÄSENT ZU SEIN?


 _____


 _____

 _____

WIE SORGE ICH FÜR MEHR LEICHTIGKEIT?

 _____


 _____

 _____


WAS IST MEIN HEUTIGES GESCHENK FÜR DIEJENIGEN, DIE MICH UMGEHEN?


 _____


 _____

 _____

WER KÖNNTE HEUTE BESONDERE UNTERSTÜTZUNG BENÖTIGEN?

 _____

 _____

 _____



ABENDJOURNAL



DATUM: _____

WIE GUT HABE ICH ES GESCHAFFT, PRÄSENT ZU SEIN?







MIT WEM KONNTE ICH MICH HEUTE BESONDERS GUT VERBINDEN?







WEN KONNTE ICH HEUTE BESONDERS GUT UNTERSTÜTZEN?







WAS HABE ICH HEUTE BESONDERS GENOSSEN?









Pädagogik+

ACHSAMKEITS-TAGEBUCH



DATUM:

MEINE ACHTSAMEN MOMENTE:

ICH BIN DANKBAR FÜR:

MORGEN NEHME ICH MIR VOR:



**Modul 2 Zusammenfassung
Video 2****Wie ich die Welt wahrnehme**

In einer Welt, die oft zu schnellen Urteilen neigt, liegt es an uns, eine Atmosphäre der Akzeptanz und des Verständnisses zu schaffen.

Wir alle, Lehrkräfte wie Schüler, tragen einen unsichtbaren Rucksack mit uns – gefüllt mit persönlichen Erfahrungen, Herausforderungen, Ängsten und Hoffnungen.

Wenn wir vor unserer Klasse stehen, begegnen wir einer Vielfalt von kleinen Rucksäcken, die jeder unserer Schüler und Schülerinnen mit sich bringt, prall gefüllt mit eigenen Geschichten und Träumen.

Die Reflexion eigener Projektionen und die Hinterfragung von Schubladendenken sind wesentliche Schritte auf dem Weg zu einem tieferen Verständnis unserer Schülerinnen und Schüler. Wir müssen uns fragen:

Welche Erwartungen habe ich?
Kategorisiere ich unbewusst?

Es ist wichtig, diese inneren Narrative zu erkennen und zu hinterfragen, um jedem Kind gerecht zu werden und sein wahres Potenzial zu erkennen.

Ein offener Dialog und das aktive Zuhören sind der Schlüssel, um eine Brücke des Verständnisses und der Empathie (Brücke einblenden) zu bauen

Es geht darum, den Schülern und Schülerinnen zu zeigen, dass ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen wichtig sind und einen Raum zu schaffen, in dem sie sich gesehen, gehört und verstanden fühlen.

Indem wir unsere eigenen Vorurteile erkennen und überwinden, können wir eine Kultur der Empathie und des tiefen Verständnisses in unseren Klassenzimmern schaffen.

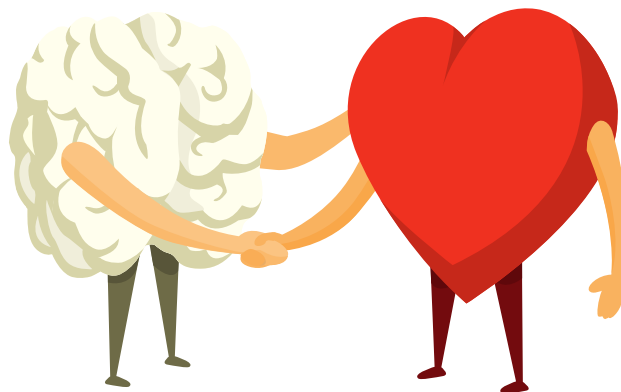
**Modul 2 Zusammenfassung
Video 2**

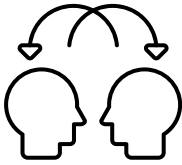
Zusammenfassend geht es in unserer Rolle als Lehrkräfte darum, mehr zu sein als nur Wissensvermittler.

Durch Achtsamkeit, Mitgefühl und das echte Verstehen fördern wir nicht nur die akademische, sondern auch die persönliche Entwicklung unserer Schülerinnen und Schüler.

Indem wir vorleben, was wir sagen, ermutigen wir unsere Schüler dazu, offen, verständnisvoll und empathisch durchs Leben zu gehen. So tragen wir zu einer Gesellschaft bei, in der Wertschätzung und Mitgefühl zentrale Werte sind.

Kurz gesagt, unser Ziel ist es, Bildung zu nutzen, um nicht nur den Verstand, sondern auch das Herz zu bilden.



**Modul 2 Zusammenfassung
Video 2****AKTIVITÄT****Empathie-Wanderung**

Einführung: Ziel ist es, Mitgefühl zu entwickeln, indem Schüler sich in die Schuhe anderer Menschen versetzen. Der Lehrer betont, dass jeder eine eigene Geschichte hat, die seine Sichtweise prägt.

Gruppeneinteilung: Schüler werden in kleine Gruppen aufgeteilt und erhalten verschiedene Lebenserfahrungen oder Perspektiven, z.B. Flüchtling, Obdachloser, Alleinerziehende Mutter, Waisenkind, usw.

Empathie-Wanderung: Jede Gruppe wandert durch den Raum und versetzt sich in die Lage der zugewiesenen Person. Sie stellen sich vor, wie es sich anfühlen würde, in dieser Situation zu sein, welche Herausforderungen zu bewältigen wären und welche Bedürfnisse bestehen könnten.

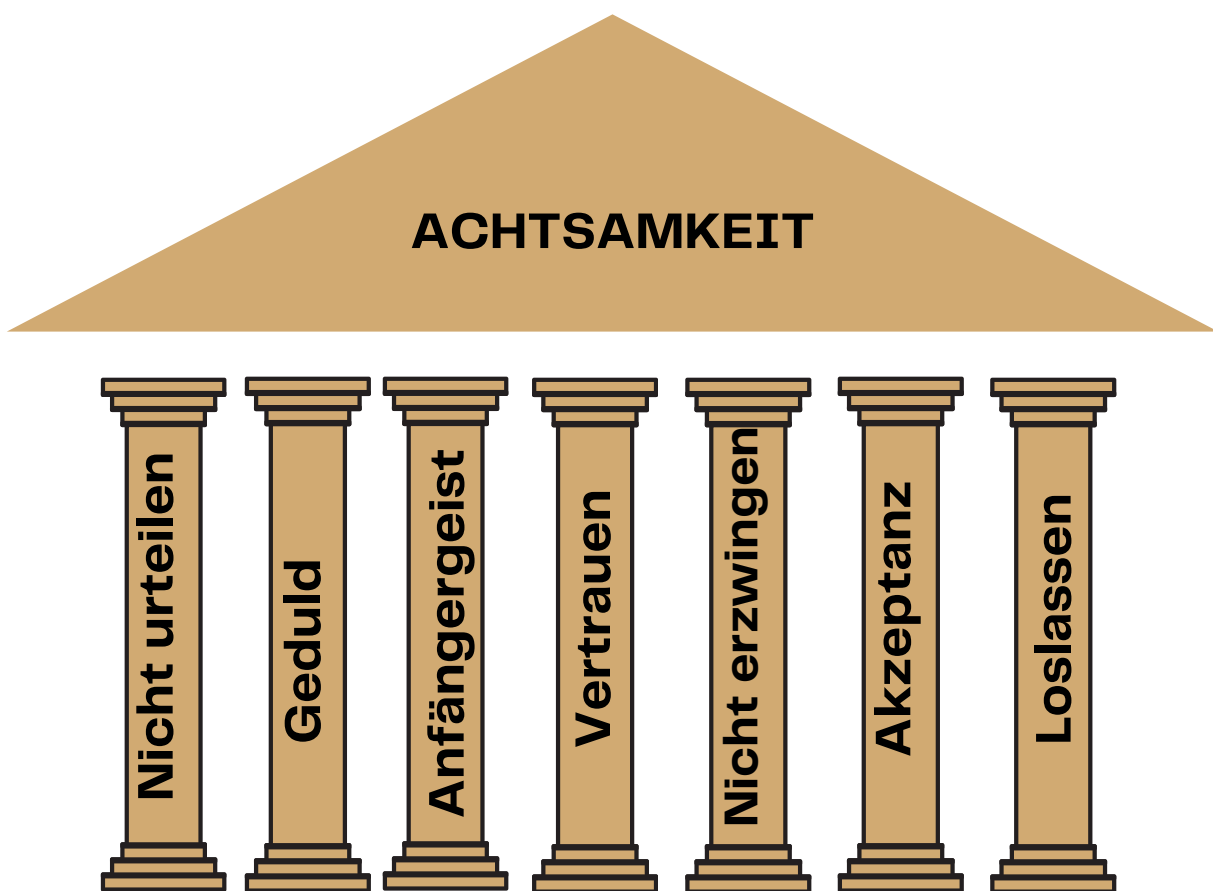
Reflexion: Gruppen teilen ihre Erfahrungen und Erkenntnisse darüber, wie es war, sich in die Schuhe einer anderen Person zu versetzen.

Gemeinsame Reflexion: Die Klasse reflektiert gemeinsam über die Übung und diskutiert, was gelernt wurde, wie es sich angefühlt hat und wie Mitgefühl im Alltag gezeigt werden kann.

Abschluss: Der Lehrer betont die Bedeutung von Mitgefühl und Empathie im Umgang miteinander und ermutigt die Schüler, ihre neuen Einsichten in ihr tägliches Leben zu integrieren, um einfühlsamer zu sein.

**Modul 2 Zusammenfassung
Video 3****Die innere Haltung als Grundlage der Achtsamkeitspraxis**

In der Achtsamkeitspraxis sind sieben grundlegende Prinzipien entscheidend für unsere innere Haltung. Diese Prinzipien dienen als Leitfaden, um uns auf dem Weg zur Präsenz, Gelassenheit und Mitgefühl zu unterstützen.



7 Prinzipien der Achtsamkeit

Nicht urteilen: Beobachte deine Gedanken und Gefühle ohne Bewertung oder Kritik. Akzeptiere sie einfach, wie sie sind, ohne sie als gut oder schlecht zu beurteilen.

Geduld: Sei geduldig mit dir selbst und dem Prozess der Achtsamkeit. Akzeptiere, dass Veränderungen Zeit brauchen und sei freundlich zu dir selbst, während du lernst und wächst.

Anfängergeist: Betrachte jede Erfahrung mit einem offenen und neugierigen Geist, ohne Vorurteile oder Erwartungen. Sieh die Welt wie ein Anfänger und sei offen für neue Möglichkeiten.

Vertrauen: Vertraue auf deine eigene innere Weisheit und Intuition, um dich durch den Achtsamkeitsprozess zu führen. Vertraue darauf, dass du die Fähigkeit hast, dich selbst zu heilen und zu wachsen.

Nicht erzwingen: Strebe nicht nach einem bestimmten Ergebnis oder Zustand in der Achtsamkeitspraxis. Sei einfach präsent im gegenwärtigen Moment, ohne etwas erreichen zu wollen.

Akzeptanz: Akzeptiere jede Erfahrung genau so, wie sie ist, ohne sie ändern zu wollen. Erlaube dir, die Realität anzunehmen, ohne Widerstand oder Ablehnung.

Loslassen: Lasse los von Anhaftung und Festhalten an Vergangenenem oder Zukünftigem. Befreie dich von Sorgen und Ängsten, indem du im gegenwärtigen Moment lebst und loslässt.

1 Nicht-Urteilen

2 Geduld

3 Anfängerhaltung

4 Vertrauen

5 Nicht-Erzwingen

6 Akzeptanz

7 Loslassen



**Modul 2 Zusammenfassung
Video 3****AKTIVITÄT**

Die sieben Pfeiler der Achtsamkeitspraxis lehren uns, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen und eine tiefe Verbindung zum Hier und Jetzt aufzunehmen. Der **Atem** dient als starker Verbündeter auf unserem Weg zur inneren Ruhe und Klarheit.

Indem wir uns auf unsere Atmung konzentrieren, können wir uns vom Zwang des Denkens befreien und uns für den jetzigen Moment öffnen.

BAUCHATMUNG

Eine einfache Übung, um eine tiefere Verbindung zum Atem herzustellen, ist die Bauchatmung.

1. Lege dich dazu auf den Rücken oder setze dich bequem hin und schließe deine Augen.
2. Lege eine Hand auf deinen Bauch und konzentriere dich ganz auf die Hand. Spüre, wie sich dein Bauch sanft hebt und senkt, während du ein- und ausatmest.
3. Beginne nun, bewusst und langsam durch deine Nase einzuatmen. Spüre, wie sich dein Bauch unter deiner Hand hebt, während sich deine Lungen mit Luft füllen.

Achte darauf, dass deine Einatmung ruhig und gleichmäßig ist, ohne Anstrengung oder Kraftaufwand.

**Modul 2 Zusammenfassung
Video 4****Innere Anteile**

Indem wir uns bewusst mit unseren inneren Anteilen (inneres Klassenzimmer) verbinden und für sie sorgen, können wir ein unterstützendes Umfeld für unser eigenes Wachstum und das unserer Schülerinnen und Schüler schaffen.

--> **Das Verhalten, Emotionen und Gedanken unserer Schülerinnen und Schüler werden oft von verschiedenen inneren Anteilen beeinflusst.**

EXAMPLE

Ein Kind reagiert ungewöhnlich wütend auf eine kleine Anweisung. Statt sofort mit einer Strafe zu reagieren, könnte die Lehrkraft sagen:

„Ich sehe, dass ein Teil von dir gerade sehr wütend ist. Kannst du mir mehr über diesen Teil in dir erzählen? Was braucht er gerade?“



Dieser Ansatz öffnet einen Raum für das Kind, um über seine Gefühle zu reflektieren und zu verstehen, dass nur ein Teil handelt. Dieser Teil ist vielleicht überfordert oder er fühlt sich komplett missverstanden.

Die Schüler erkennen, dass ihre **Angst, Wut** oder **Traurigkeit** nicht sie selbst sind, sondern dass diese Gefühle von inneren Teilen kommen, die Aufmerksamkeit und Fürsorge brauchen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass nicht unser gesamtes Selbst eine Handlung initiiert, sondern **spezifische innere Anteile** aktiv werden und unser Verhalten steuern.

Diese Sichtweise ermutigt uns, unsere Schülerinnen und Schüler anzuleiten, in einen liebevollen Dialog mit ihren inneren Teilen zu treten, sie zu verstehen und zu akzeptieren.

BE KIND
to yourself

Modul 2 Zusammenfassung
Video 4

Unsere Schüler:innen lernen auf diese Weise, dass sie ihre inneren Stimmen nicht unterdrücken müssen. Sie erhalten das Werkzeug, um in einen liebevollen Austausch mit den inneren Anteilen zu treten.

So wird das Innere Klassenzimmer zu einem Ort der Transformation, wo jeder Schüler und jede Lehrkraft die Gelegenheit hat, zu lernen, zu wachsen und ein Leben voller Präsenz, Akzeptanz und Mitgefühl zu führen.

Mache dir selbst bewusst, welche inneren Anteile hast du selbst in dir?

Vielleicht siehst du den **KlassencLOWN**, der gerne herumalbert und andere zum Lachen bringt. Oder den **Streber**, der immer darauf bedacht ist, die Bestnote zu bekommen. Vielleicht gibt es auch den **ängstlichen Teil**, der sich Sorgen macht und unsicher ist, oder den **mutigen Teil**, der Herausforderungen gerne annimmt und nach neuen Abenteuern sucht.

Diese verschiedenen Anteile sind wie Schülerinnen und Schüler in deinem inneren Klassenzimmer, jeder mit seinen eigenen Eigenschaften, Stärken und Schwächen.

Manchmal kann es passieren, dass ein bestimmter Teil, z. B. der ängstliche Schüler, die Kontrolle übernimmt und das Geschehen im Klassenzimmer bestimmt. Das kann uns das Gefühl von Kontrollverlust geben.

Es gibt aber auch eine Lehrkraft im inneren Klassenzimmer, die weiß, wie sie wieder Ordnung und Ruhe in das Klassenzimmer bringt. Sie kann den Schülern helfen, sich zu beruhigen und zu konzentrieren.

z. B. durch Atemübungen, durch achtsames Zurückkehren in den Augenblick, durch Beobachtung der Gedanken und Gefühle anstatt der Identifizierung.

Um ein harmonisches und ausgeglichenes Leben zu führen, ist es wichtig, die richtigen Anteile zur richtigen Zeit ans "Steuer" zu setzen.



**Modul 2 Zusammenfassung
Video 4****AKTIVITÄT****Die inneren Anteile beobachten**

1. **Zielsetzung:** Nimm dir für den heutigen Tag in der Schule vor, deine Aufmerksamkeit auf deine inneren Anteile zu richten.
2. **Erkennen der Emotionen:** Nimm bewusst wahr, welche Emotionen in bestimmten Situationen in dir aufkommen. Erlaube ihnen, da zu sein, ohne dich von ihnen überwältigen zu lassen.
3. **Selbstgespräch beobachten:** Achte dann auf deinen inneren Dialog. Sei bewusst, wie du mit dir selbst sprichst. Verändere kritische Gedanken hin zu mitfühlenden und unterstützenden Worten.
4. **Selbstberuhigung:** Nutze bewusstes Atmen, um dich zu beruhigen und zu zentrieren. Spreche dir selbst beruhigende und ermutigende Worte zu.

**Modul 2 Zusammenfassung
Video 5****Achtsamkeitspraxis aufbauen**

1. **Morgenkreis:** Beginne den Tag mit einer stillen Minute, einer Atemübung oder einem kurzen Stretching, um den Tag mit Ruhe zu beginnen.
2. **Achtsame Pausengestaltung:** Plane bewusste Pausen ein, in denen du achtsame Übungen durchführst.
3. **Visuelle Erinnerungshilfen:** Nutze Poster, die an verschiedenen Stellen im Klassenzimmer platziert werden. Diese dienen als Erinnerung, kurze Atemübungen oder Stille-Momente einzulegen.
4. **Digitale Detox-Zeiten:** Führe Zeiten ein, in denen du digitale Geräte bewusst zur Seite legst, um Raum für eine stille Reflexion zu schaffen.
5. **Einen achtsamen Ort schaffen:** Richte eine Ruheecke im Klassenzimmer ein, die mit Kissen und beruhigenden Bildern ausgestattet ist. Dieser Ort kann genutzt werden, wenn eine Auszeit benötigt wird.
6. **Achtsames Zuhören üben:** Fördere in Diskussionen und im Unterrichtsgespräch das achtsame Zuhören, bei dem jeder Sprecher ohne Unterbrechung zu Ende sprechen darf. Dies stärkt die gegenseitige Wertschätzung und Aufmerksamkeit.
7. **Achtsames Essen:** praktiziere die Rosinenmeditation, um die Sinne zu schärfen und bewusster zu essen.
8. **Meditieren:** Nutze den Entspannungsraum für Meditationen und achtsame Übungen, um Ruhe und Gelassenheit zu fördern und Stress abzubauen.



Modul 2 Zusammenfassung
Video 5**9. Tagebuch führen:**

Führe ein Journal und ermutige deine Schülerinnen und Schüler, ein Achtsamkeitstagebuch zu führen, in dem sie ihre Gedanken und Gefühle notieren. Dies fördert die Selbstreflexion und das emotionale Bewusstsein.

10. Regelmäßige Reflexion:

Setze regelmäßige Reflexionsrunden mit den Schülern an, um über die gemachten Erfahrungen mit Achtsamkeit zu sprechen. Modul 3 bietet dir dazu zahlreiche Möglichkeiten.

11. Achtsamkeit durch Kunst ausdrücken:

Nutze kreative Mittel wie Malen, Zeichnen oder Musik, um Achtsamkeit zu vermitteln. Dadurch können Schülerinnen und Schüler ihre Gefühle und Gedanken ausdrücken und gleichzeitig Achtsamkeit üben.

12. Achtsamkeitsbotschafter bestimmen:

Ermutige deine Schülerinnen und Schüler, sich als Achtsamkeitsbotschafter zu engagieren. Sie können ihre Klassenkameraden anleiten und motivieren, Achtsamkeitsübungen auszuprobieren und in den Schulalltag zu integrieren.

13. Elternabende zu Achtsamkeit:

Informiere die Eltern über die Bedeutung und Praxis der Achtsamkeit in der Schule. Biete Ressourcen und Tipps an, wie Achtsamkeit auch zu Hause gefördert werden kann.



Gemeinsam können wir eine Kultur der Achtsamkeit und des Wohlbefindens in unseren Schulen etablieren, die nicht nur das Lernen, sondern auch das Leben bereichert.

**Modul 2 Zusammenfassung
Video 5**

AKTIVITÄT

**YOU CAN
DO IT!**

Diese Aktivität ist einfach und doch herausfordernd.

Suche dir ein paar der oben genannten Tipps aus, die dir helfen eine Achtsamkeitspraxis aufzubauen

und

Komme in die UMSETZUNG!

Gerne kannst du dir noch kurz aufschreiben, bis wann du welche Übung umsetzen möchtest.

z. B.

Jeden Montagmorgen wird ein achtsamer Stuhlkreis gemacht, jeden Mittwoch um XY Uhr wird Achtsamkeit durch Kunst ausgedrückt und am DD.MM.YY werde ich mit der Klasse xy ein Poster gestalten, das mich an die Achtsamkeitspraxis erinnert.



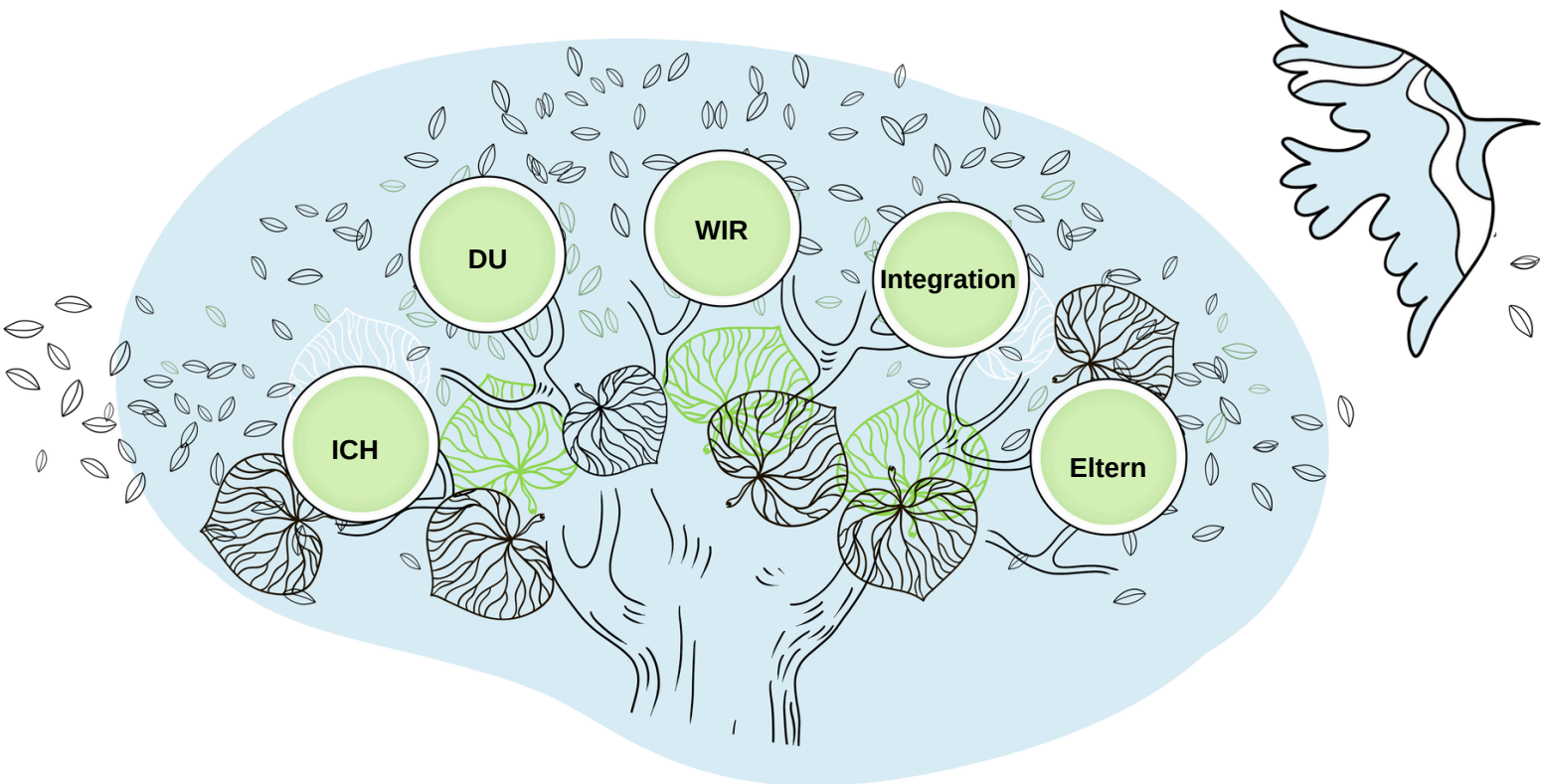
Modul 3

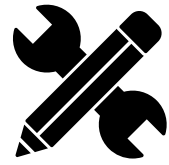
Modul 3 Zusammenfassung
Video 1

Nachdem du nun deine Wurzeln und einen Stamm des Achtsamkeitsbaumes gestärkt hast, bist du bereit das Gelernte weiterzugeben.

Somit tust du nicht nur dir etwas Gutes, sondern auch deiner Umgebung.

“Deine innere Welt spiegelt sich im Außen wieder”



**Modul 3 Zusammenfassung
Video 1****Selbstkompetenz**

Selbstkompetenz ist wichtig, damit wir uns selbst besser verstehen und unsere Gefühle kontrollieren können.

In Modul 1 und 2 haben wir uns damit auseinandergesetzt, wie wir unsere eigene Selbstkompetenz stärken können. Jetzt sind wir bereit, Achtsamkeit unseren Schüler:innen zu vermitteln, damit auch sie diese wichtige Fähigkeit entwickeln können.

Eine mögliche Herangehensweise der Einführung von Achtsamkeit ist, das Gespräch mit einer Frage zu beginnen, ob die Schüler:innen bereits von Achtsamkeit gehört haben.

Danach können wir sie einladen, einen kurzen Moment der Achtsamkeit zu erleben.

Dies kann beispielsweise eine **kurze Atemübung** sein.

Nach der Übung können wir sie fragen, was sie erlebt haben und wie es sich angefühlt hat.

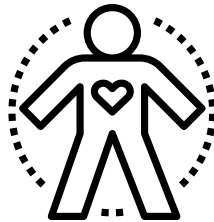
Indem wir den Schüler:innen Raum geben, ihre **eigenen Definitionen** von Achtsamkeit zu entwickeln und **verschiedene Achtsamkeitsübungen auszuprobieren**, ermöglichen wir es ihnen, Achtsamkeit auf ihre eigene Art und Weise zu verstehen und zu praktizieren.

just
BREATHE

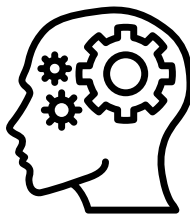


Modul 3 Zusammenfassung
Video 1

Achtsamkeitsübungen helfen, den Körper besser wahrzunehmen. Die **Körperwahrnehmung** wiederum spielt bei der Selbstkompetenz eine entscheidende Rolle, denn sie hilft den Lernenden, Stress und Spannungen frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

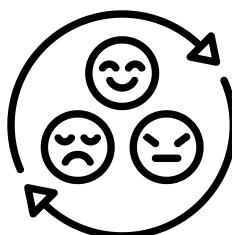


Auch um das **Gedankenkarussell** zu stoppen können wir den Schüler:innen einige Methoden an die Hand geben. Z. B. unerwünschte Gedanken symbolisch zur Kenntnis nehmen und sie in ein imaginäres Boot setzen, das du auf einen Fluss legst. Beobachte dann, wie sie davon treiben und verschwinden.



Es ist wichtig, unseren Schülerinnen und Schülern beizubringen, wie sie ihre **Emotionen** erkennen, verstehen und kontrollieren können.

Das bedeutet nicht nur, negative Gefühle zu ignorieren, sondern sie anzunehmen und konstruktiv damit umzugehen. Indem wir ihnen helfen, ihre Emotionen zu benennen und geeignete **Bewältigungsstrategien** zu finden, unterstützen wir sie dabei, auch in schwierigen Situationen ruhig zu bleiben und kluge Entscheidungen zu treffen.



**Modul 3 Zusammenfassung
Video 1**

Zum Beispiel können wir ihnen Methoden wie "Stoppen, Atmen und Denken" beibringen, um impulsive Reaktionen zu vermeiden und stattdessen alternative Handlungsmöglichkeiten zu finden.

Durch die Förderung emotionaler Regulation schaffen wir eine unterstützende Lernumgebung, in der die Schüler nicht nur akademisch erfolgreich sein können, sondern auch persönlich wachsen können



In unserer Mission, die nächste Generation auf eine vielfältige und herausfordernde Zukunft vorzubereiten, müssen wir über die rein akademische Bildung hinausblicken. Wir stehen vor der Aufgabe, nicht nur den Verstand, sondern auch das Herz unserer Schülerinnen und Schüler zu formen.

Die in unserem Curriculum integrierten Kompetenzen sind grundlegend für die Förderung der mentalen Gesundheit und Resilienz unserer Schülerinnen und Schüler. Indem wir diese Kompetenzen gezielt ansprechen und fördern, legen wir das Fundament für ein erfülltes und erfolgreiches Leben.



Modul 3 Zusammenfassung Video 1



AKTIVITÄT



Die **progressive Muskelentspannung** ist eine kraftvolle Methode, um die Selbstkompetenz unserer Schüler:innen zu stärken. Als Lehrperson kannst du diese Technik spielend leicht in deinen Schulalltag einbauen und selbst davon profitieren.

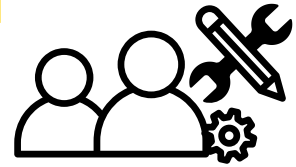
Anleitung zur progressiven Muskelentspannung:

1. **Finde einen ruhigen Ort:** Suche dir einen ruhigen Raum in der Schule, in dem du ungestört bist und dich entspannen kannst. Stelle sicher, dass du bequem sitzen oder liegen kannst.
2. **Vorbereitung:** Schließe deine Augen und atme tief ein und aus, um dich zu entspannen. Spüre, wie du mit jedem Atemzug ruhiger wirst und deine Gedanken zur Ruhe kommen.
3. **Beginne mit den Zehen:** Konzentriere dich auf deine Zehen und spanne sie für etwa fünf Sekunden kräftig an. Spüre die Spannung in den Muskeln.
4. **Loslassen:** Lasse die Spannung plötzlich los und spüre, wie sich die Muskeln entspannen. Atme dabei langsam aus und fühle die Erleichterung.
5. **Fortfahren:** Wiederhole diesen Vorgang mit jeder Muskelgruppe deines Körpers. Gehe systematisch vor, beginnend mit den Füßen und arbeite dich langsam nach oben bis zum Kopf vor.
6. **Atme tief:** Vergiss nicht, während der Übung tief und ruhig zu atmen. Konzentriere dich auf deinen Atem und spüre, wie er dich weiter entspannt.
7. **Abschluss:** Nachdem du alle Muskelgruppen entspannt hast, nimm dir noch einen Moment Zeit, um die Ruhe und Entspannung zu genießen. Öffne dann langsam wieder die Augen und kehre in den Raum zurück.



Modul 3 Zusammenfassung Video 2

Soziale Kompetenz



Die Entwicklung sozialer Kompetenzen und Empathie ist entscheidend, damit deine Schüler:innen effektiv kommunizieren, Konflikte lösen und stabile Beziehungen aufbauen können.

Aktivitäten und Methoden, um die sozialen Kompetenzen und Empathie der Schüler:innen zu fördern:

Folgende Übungen fördern die Empathie, die kommunikative Kompetenz, gegenseitiges Verständnis

1. Aktives Zuhören:



LISTEN.
LISTEN...

Paar-Übung: Der Zuhörer konzentriert sich darauf, die Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse seines Partners zu verstehen, ohne zu unterbrechen oder zu urteilen. Nachdem der Sprecher seine Gedanken geteilt hat, kann der Zuhörer das Gehörte zusammenfassen und eventuell nachfragen, um sicherzustellen, dass er alles richtig verstanden hat.

Themenvorschläge: "Mein schönster Tag", "Was mir wirklich wichtig ist", "Eine Tradition in meiner Familie", "Eine Sache, die ich ändern möchte", "Ein Hobby, das ich liebe", "Das macht mich stolz", oder "Eine Reise, die ich nie vergessen werde".

2. Konflikte als Lernchance

Konflikte bieten die Möglichkeit, ruhig zu bleiben und sowohl die eigenen Gefühle als auch die der anderen zu verstehen. Sie fördern die Fähigkeit, gemeinsame Lösungen zu finden und aus jedem Konflikt zu lernen.

Die Schlichtungsbrücke: **1. Beobachtung 2. Gefühl 3. Bedürfnis 4. Bitte**



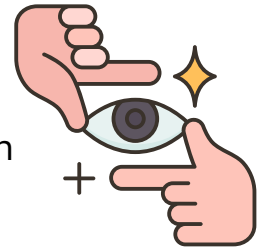
Modul 3 Zusammenfassung Video 2

3. Perspektivenwechsel

Schüler:innen lernen, die Welt aus den Augen anderer zu sehen und somit können sie ein besseres Verständnis und tieferes Mitgefühl für andere entwickeln. Außerdem lernen sie besser auf Meinungsverschiedenheiten zu reagieren und gemeinsam Lösungen zu finden.

Einige einfache Beispiele für Übungen könnten Fragen sein wie:

- „Stell dir vor, du wärst jemand anders aus deiner Klasse – wen würdest du wählen und warum?“
- „Wie würde es dir gehen, wenn du die Hobbys eines Mitschülers hättest?“
- „Was würdest du anders machen, wenn du für einen Tag Lehrer wärst?“
- „Wie sieht dich dein bester Freund/ beste Freundin?“ „Was denkt er bzw. sie über dich?“
- „Wie wäre es, neu in diesem Land und an unserer Schule zu sein?“



4. Herzensbildung:

Eine einfache Übung, die hilft, eine offene und mitfühlende Haltung zu entwickeln.



Anleitung:

Wir sitzen ruhig, legen eine Hand auf unser Herz und denken an jemanden, den wir mögen. Wir senden ihm liebevolle Gedanken. Danach wenden wir diese liebevollen Gedanken auch uns selbst und unseren Mitschülern zu.

Um diese Praxis zu vertiefen, integrieren wir Wünsche in unser Morgenritual. Wir sagen uns gegenseitig: „Möge ich glücklich sein, mögest du Frieden finden, mögen wir gesund bleiben.“

Kinder lernen durch solche Übungen schnell, sich selbst und anderen positive Wünsche zu senden. Sie lernen, nicht nur für sich selbst Glück und Geborgenheit zu suchen, sondern auch das Wohl ihrer Mitschüler im Blick zu haben.

Modul 3 Zusammenfassung Video 2

5. Projekte und Teamarbeit

Z. B.: Der ‚Gemeinschaftsbaum der Achtsamkeit‘



Bei diesem Projekt gestaltet jede Schülerin und jeder Schüler ein Blatt mit einem persönlichen Vorsatz zur Achtsamkeit, das an einem großen Baum angebracht wird.

Dies stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl und die gegenseitige Unterstützung.

6. Achtsamkeits-Buddies



Hier werden die Schüler:innen zufällig gepaart, um als Achtsamkeits-Buddies zu fungieren. Über einen bestimmten Zeitraum hinweg sind sie dafür verantwortlich, einander zu beobachten und positives Feedback zu geben, wie zum Beispiel Anerkennung für achtsame Handlungen oder Hilfestellungen, um stressige Situationen besser zu bewältigen. Dies stärkt die gegenseitige Unterstützung und das Bewusstsein füreinander.



**Modul 3 Zusammenfassung
Video 2**

AKTIVITÄT

**YOU CAN
DO IT!**

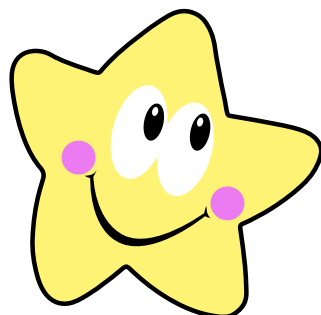
Diese Aktivität ist einfach und doch herausfordernd.

Suche dir ein paar der oben genannten Übungen aus, um die soziale Kompetenz aufzubauen

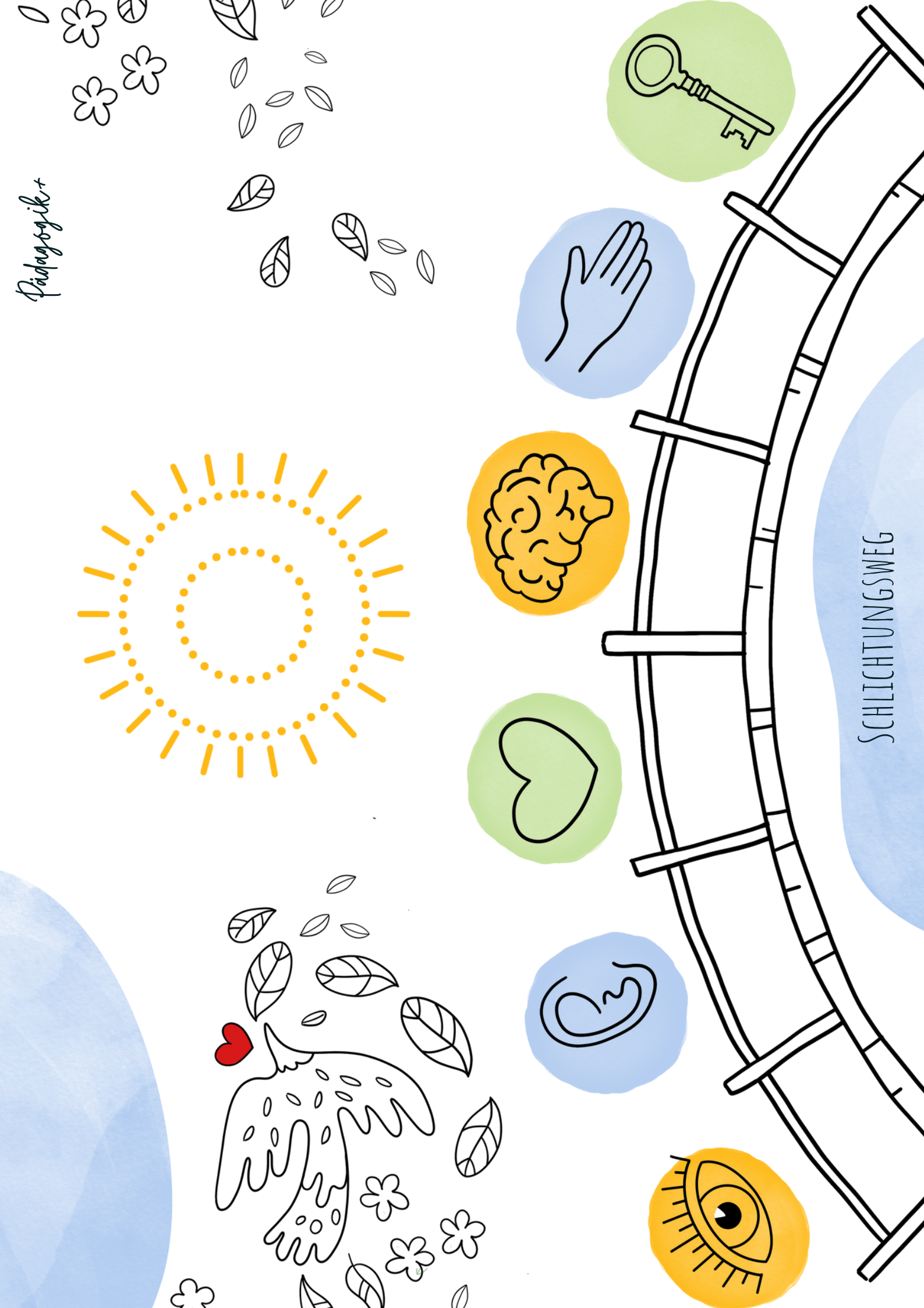
und

Komme in die UMSETZUNG!

Gerne kannst du dir noch kurz aufschreiben, bis wann du welche Übung umsetzen möchtest.



**You are doing
★ GREAT! ★**



SCHLICHTUNGSWEG

**Modul 3 Zusammenfassung
Video 3****Globale Kompetenz**

Die Entwicklung von globalen Kompetenzen ist eng mit der Fähigkeit verbunden, offen und tolerant zu sein. Diese Werte sind essenziell, um eine inklusive und respektvolle Schulgemeinschaft aufzubauen.

Als Lehrkräfte fördern wir eine Kultur der Offenheit und Toleranz, indem wir Vielfalt feiern und den Wert unterschiedlicher Perspektiven betonen. So lernen die Schüler, neugierig zu sein und voneinander zu lernen.

Um die Neugierde der Schüler weiter zu wecken, können wir sie ermutigen, die Welt um sie herum zu erkunden und Fragen zu stellen, die über ihren eigenen Erfahrungsbereich hinausgehen.

• Fragen wie:

"Woher kommen die Dinge, die wir täglich nutzen?",

"Wie funktionieren Systeme in anderen Ländern?" oder

"Was würde jemand aus einem anderen Kulturkreis in dieser Situation tun?"



**Modul 3 Zusammenfassung
Video 3**

Weitere Methoden, um die globalen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler zu stärken:

• Globale Debatten

Hierbei beschäftigen sich die Schüler mit aktuellen weltweiten Themen und lernen, unterschiedliche Perspektiven zu verstehen und zu verteidigen. Diese Debatten fördern kritisches Denken und ein tieferes Verständnis für internationale Angelegenheiten.

Themenbeispiele für globale Debatten:



3. bis 5. Klasse:

- „Sollten Zoos abgeschafft werden?“
- „Ist es besser, Spielzeug zu recyceln oder neu zu kaufen?“
- „Welche Vorteile hat es, mehr als eine Sprache zu sprechen?“

6. bis 8. Klasse können:

- „Welche Maßnahmen sollten weltweit ergriffen werden, um den Klimawandel zu bekämpfen?“
- „Wie beeinflusst Globalisierung lokale Märkte?“
- „Sollte Internetzugang ein universelles Recht sein?“

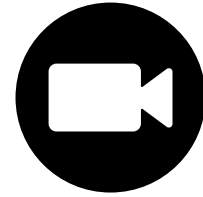
Diese Diskussionen helfen den Schülern, globale Zusammenhänge zu erkennen und ihre Argumentationsfähigkeit weiterzuentwickeln.

Es fördert auch ihre Fähigkeit, achtsam zuzuhören, die Perspektiven anderer zu respektieren und konstruktiv auf unterschiedliche Meinungen zu reagieren.



**Modul 3 Zusammenfassung
Video 3**

Eine weitere sehr wirkungsvolle Methode ist;

**virtueller Austausch**

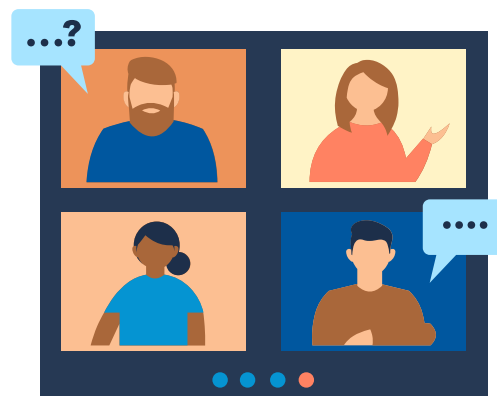
mit Schulen in anderen Ländern.

Diese direkten Interaktionen mit Gleichaltrigen aus anderen Kulturen bereichern nicht nur das Lernumfeld, sondern fördern auch Empathie und globales Bewusstsein.

Für jüngere Schülerinnen und Schüler, die noch nicht so sicher in Englisch sind, wäre es eine gute Idee, eine internationale deutsche Schule (z. B. **Deutsche Schule Barcelona**) für den Austausch zu wählen.

Für ältere Schülerinnen und Schüler, die bereits Englischkenntnisse haben, könnten englischsprachige Schulen wie die **British International School** in New York eine spannende Option sein.

Bei Austauschplanungen ist es wichtig, vorab mit den Partnerlehrkräften Themen und Projekte abzustimmen, die beiden Schülergruppen ansprechen und zu einem tieferen Verständnis sowie Respekt für kulturelle Vielfalt beitragen. Solche Aktivitäten fördern die Entwicklung verantwortungsbewusster und global bewusster Schülerinnen und Schüler.



**Modul 3 Zusammenfassung
Video 3**

Eine weitere Aktivität, die die globale Kompetenz deiner Schülerinnen und Schüler stärkt, ist die Durchführung von

Projekten zur globalen Nachhaltigkeit.



Beispiele:

- Ein **Wasserprojekt** starten, bei dem die Schüler lernen, wie wichtig es ist, Wasser zu sparen und zu schützen. z.B. Sammeln von Regenwasser für die Bewässerung von Pflanzen oder das Reparieren von undichten Wasserhähnen.
- **Energie sparen:** Die Schüler lernen, wie sie Energie durch das Ausschalten von Lichtern und Geräten sparen können. Zudem könnten alternative Energiequellen wie Solar- und Windenergie erforscht und deren Integration in die Schule diskutiert werden.
- Projekt zu **achtsamem Essen:** Die Schüler konzentrieren sich während des Essens auf ihre Sinne, achten auf das Kauen und beobachten ihre Gedanken. Dies vertieft ihr Verständnis für den Wert der Nahrung und deren Einfluss auf Körper und Umwelt.

Globale Kompetenzen: Schüler lernen, die Herausforderungen unserer vernetzten Welt zu verstehen und erkennen ihren Einfluss auf die Umwelt. Projekte wie das Überwachen des Wasserverbrauchs und das Führen von Tagebüchern zeigen die direkten Auswirkungen ihres Handelns und fördern nachhaltige Praktiken.

Globale Debatten und virtuelle Austausche erweitern ihre Perspektiven, fördern Empathie und Toleranz und lehren den Respekt vor unterschiedlichen Sichtweisen. Diese Ansätze bereiten die Schüler darauf vor, verantwortungsbewusste und empathische Weltbürger zu werden, die aktiv an einer nachhaltigeren Zukunft mitwirken.

Diese Projekte vermitteln den Schülern nicht nur Wissen über globale Nachhaltigkeit, sondern verdeutlichen auch die direkten Auswirkungen ihrer Handlungen auf die Umwelt. Dies motiviert sie, positiv beizutragen und sich aktiv für eine nachhaltigere Zukunft zu engagieren.



**Modul 3 Zusammenfassung
Video 3****AKTIVITÄT****Meditation:****Die Welt in mir und um mich herum**

Vorbereitung: Setze dich bequem hin, schließe deine Augen und atme bewusst, um deine Gedanken zu beruhigen und im Moment anzukommen.

Gedanken und Emotionen: Lasse deine Gedanken und Gefühle wie vorüberziehende Wolken zu, ohne daran festzuhalten oder zu urteilen. Akzeptiere sie als Teil deiner Erfahrung.

Umweltbewusstsein: Öffne deine Sinne für deine Umgebung – höre Geräusche, spüre die Luft auf deiner Haut, nimm Düfte wahr.

Reflexion über deine Rolle: Reflektiere darüber, welche Rolle du in der Welt spielen möchtest, welche Werte dir wichtig sind und wie du mit anderen interagieren möchtest.

Dankbarkeit und Verbindung: Schließe die Übung mit Dankbarkeit für deine Existenz und deine Verbindung zur Welt ab. Erinnerung dich daran, dass deine Handlungen Auswirkungen haben.

Abschluss: Öffne langsam deine Augen und kehre mit Ruhe und Klarheit in deinen Alltag zurück. Trage deine Erkenntnisse und Absichten in die Welt hinaus.

**Modul 3 Zusammenfassung
Video 4****Integration**

Echte Achtsamkeit erfordert, dass wir den Kindern wirklich zuhören und ihre Gefühle verstehen.

Wahre Achtsamkeit schließt die Anerkennung und das Angehen von Ungerechtigkeiten und Problemen wie Rassismus ein.

Achtsamkeit effektiv in den Schulalltag zu integrieren bedeutet, sie in alle Handlungen und Entscheidungen einzubeziehen.

Für verschiedene Jahrgangsstufen gibt es angepasste Methoden, die Schülern helfen, sich selbst zu regulieren, Stress abzubauen und emotionale Resilienz zu entwickeln.

Für **Kindergarten- bis Zweitklässler** bedeutet das, Achtsamkeit durch Spiel und körperliche Aktivität zu vermitteln.

Beispiele zur Umsetzung / Methoden:

- Herstellen einer Glitzerflasche
- Atemübungen mit einem Ballon auf dem Bauch
- Ziehen von Gefühlskarten
- Hören und Erkennen verschiedener Klänge



Modul 3 Zusammenfassung
Video 4

Für die **ritten bis fünften Klassen**, in denen die Schüler beginnen, ihre kognitive Fähigkeiten weiterzuentwickeln, kann Achtsamkeit mit kritischem Denken verknüpft werden.

Beispiele zur Umsetzung / Methoden:

- Die "Stille Minute" zu Beginn oder Ende einer Klasse
- geführte Meditationen
- achtsames Zuhören
- Sinneswahrnehmungsübungen



In den **sechsten bis achten Klassen** sind Schüler:innen oft verstärkt mit persönlichen und schulischen Herausforderungen konfrontiert.

Beispiele zur Umsetzung / Methoden:

- Körper-Scans
- progressive Muskelentspannung
- achtsames Atmen



Die Einführung von Achtsamkeitspraktiken gibt den Schülern Werkzeuge an die Hand, mit denen sie lernen, sich selbst zu regulieren und ihre Emotionen besser zu verstehen.

Wenn Schüler selbst **Achtsamkeitsleiter** werden ...

Stärkt dies ihr Selbstvertrauen und ihre sozialen Fähigkeiten. Indem ältere Schüler Achtsamkeitsstunden für jüngere Schüler leiten, wird ein Gemeinschaftsgefühl gefördert und die jüngeren Schüler profitieren von den Erfahrungen ihrer älteren Mitschüler.

Modul 3 Zusammenfassung
Video 4

Die **Einbindung der Schüler in den Gestaltungsprozess** ihres Lernens ist entscheidend, damit sie lernen ihr Lernen selbst zu steuern. Dies fördert ihre Motivation, ihre Fähigkeit zur Selbstregulierung und stärkt ihre Rolle als aktive Teilnehmer an ihrer eigenen Bildung.

Gestaltung des Lernumfelds, das zur Achtsamkeit einlädt:

- ruhige Ecken
- Entspannungsmusik
- Gestaltung von Klassenräumen, die Bewegung und Interaktion fördern



Studien haben gezeigt, dass die physische Umgebung, in der gelernt wird, erheblichen Einfluss auf die kognitive und emotionale Entwicklung der Schüler hat.

Integration von Achtsamkeit in den Schulalltag ist ein kontinuierlicher Prozess, der Flexibilität und Engagement von Lehrkräften erfordert.

Durch regelmäßige Fortbildungen, gemeinschaftliche Praxis und die Entwicklung von Schulprogrammen, die Achtsamkeit fördern, können Lehrpersonen eine dauerhafte und wirksame Veränderung in der Bildungslandschaft bewirken.

Keep
learning



Modul 3 Zusammenfassung Video 4



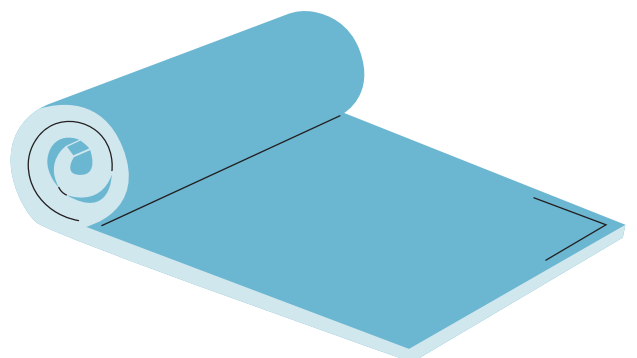
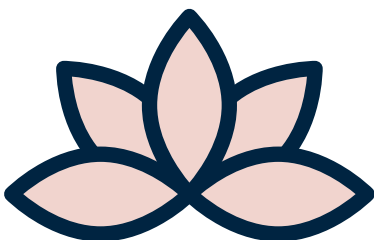
AKTIVITÄT



Ein gutes Lernumfeld im Klassenzimmer, das sowohl ruhige Ecken für Entspannung als auch Möglichkeiten für Bewegung bietet, kann erheblich zur Konzentration und zum Wohlbefinden der Schüler beitragen.

Richte zusammen mit deinen Schülerinnen und Schülern eine ruhige Ecke im Klassenzimmer ein:

- Überlege zusammen mit den Schülerinnen und Schülern, wo der beste Platz für eine ruhige Ecke ist.
- Die Schülerinnen und Schüler könnten Folgendes mitbringen, falls zu Hause vorhanden:
 - Kissen
 - Yogamatte, dünne Matratze, Bambusmatte
 - Pflanzen
- Die Schülerinnen und Schüler könnten beruhigende Bilder malen. Was sind beruhigende Farben? Motive,...
- Schülerinnen und Schüler könnten entspannende Musik (Playlists) finden.



**Modul 3 Zusammenfassung
Video 5****Achtsame Elternarbeit**

“Zusammenkommen ist ein Beginn
Zusammenbleiben ist ein Fortschritt
Zusammenarbeiten führt zum Erfolg”
(Henry Ford)



Die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Lehrkräften ermöglicht es, Probleme frühzeitig zu erkennen und individuelle Förderungen anzubieten. Dadurch können die Schüler optimal unterstützt und ermutigt werden.

Lehrer und Eltern haben eines gemeinsam: Sie sind um das Wohlergehen des Kindes bzw. Schülers bemüht.

Positive Denkhaltung:

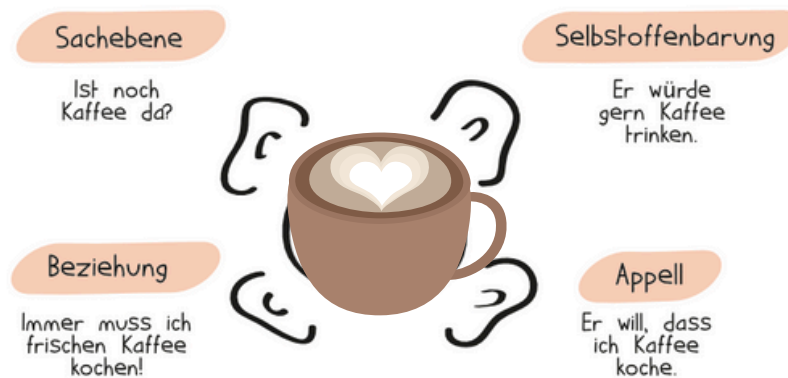
Es ist wichtig, dass du als Lehrer bzw. Lehrerin eine positive Einstellung gegenüber der Zusammenarbeit mit den Eltern einnimmst. Selbstreflexion spielt dabei eine entscheidende Rolle, da Lehrer sich bewusst sein sollten, dass sie keine überlegene Position einnehmen, sondern gemeinsam mit den Eltern am Wohl des Kindes arbeiten. Durch die Entwicklung von Empathie und die Annahme einer "ich bin okay, du bist okay" Haltung können Lehrer eine offene und unterstützende Atmosphäre schaffen, die es den Eltern ermöglicht, sich ebenfalls wohl und respektiert zu fühlen. Dies fördert eine gleichwertige Partnerschaft, in der verschiedene Blickwinkel akzeptiert werden und Lehrer auch von den Erfahrungen und dem Wissen der Eltern lernen können.

Modul 3 Zusammenfassung

Video 5

Das Hauptproblem in der Kommunikation mit Eltern liegt oft auf der Beziehungsebene.

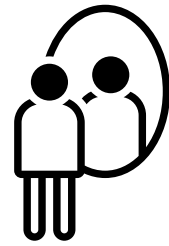
Das Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun beschreibt die verschiedenen Arten, wie Menschen Informationen wahrnehmen und interpretieren. Das Modell verdeutlicht, dass Kommunikation oft auf mehreren Ebenen stattfindet und Missverständnisse auftreten können, wenn diese Ebenen nicht berücksichtigt werden.



Wie wir sehen können, ist Kommunikation nicht immer ganz einfach. Deshalb ist es wichtig zu wissen, dass es diese 4 Ebenen gibt und du nun nicht nur das Wissen, sondern auch die Praxis des Achtsamen Zuhören mitbringst. Wenn du bei den Elterngesprächen gelassen bleibst und mitfühlend und verständnisvolle Reaktionen zeigst, kann einer Basis des Vertrauens nichts mehr im Wege stehen.

Weg vom Problem Denken - hin zur Lösung:

Ein weiterer Schlüssel zu einer erfolgreichen Zusammenarbeit liegt darin, vom Problem wegzukommen und sich auf die Lösung zu konzentrieren. Statt nach einem Schuldigen zu suchen oder darauf zu bestehen, recht zu haben, sollten alle Beteiligten gemeinsam nach einer Lösung suchen, die ihren gemeinsamen Interessen entspricht. Diese Lösung sollte von allen Parteien akzeptiert werden können und dazu beitragen, dass alle Beteiligten "Ja" sagen können.

**Modul 3 Zusammenfassung
Video 5****Kenne dich selbst**

Ein weiterer wichtiger Punkt, um effektiv mit Eltern zu kommunizieren, ist sich selbst gut zu kennen und zu verstehen. Indem du deine eigenen Triggerpunkte kennst und verstehst, kannst du in schwierigen Situationen ruhig und gelassen bleiben. Du darfst dich fragen: Welche Situationen machen mich nervös? Welche Aussagen machen mich wütend? Empfinde ich Elterngespräche als angenehm oder stressig?

Verstehe dein Gegenüber

Darüber hinaus ist es hilfreich, das Gegenüber zu verstehen. Welche Art von Persönlichkeit haben die Eltern? Das Persilok Persönlichkeitsmodell kann hierbei helfen, indem es das menschliche Verhalten beschreibt und uns dabei unterstützt, die Bedürfnisse und Verhaltensweisen der Eltern besser zu verstehen.

4 Hauptpersönlichkeitstypen des Persönlichkeitsmodells:

Die **dominante Persönlichkeit**, auch bekannt als der "Macher", ist entschlossen und ungeduldig. Sie trifft schnell Entscheidungen und bevorzugt direkte, ergebnisorientierte Kommunikation, wobei sie gerne die Kontrolle behält.

Der **Initiative Typ** ist hingegen gesprächig und offen. Er ist schnell begeisterungsfähig und kontaktfreudig, teilt gerne persönliche Geschichten und schätzt Anerkennung.

Der **Stetige Typ** wird als "Teamplayer" betrachtet. Er bevorzugt Stabilität und Sicherheit, ist geduldig und hilfsbereit, und legt großen Wert auf ein harmonisches Miteinander.

Schließlich ist der **Gewissenhafte Typ** sehr strukturiert, gewissenhaft und vorsichtig. Er bevorzugt einen klaren Plan und eine geordnete Vorgehensweise, um Unsicherheiten zu vermeiden.

**Modul 3 Zusammenfassung
Video 5**

AKTION



Beim nächsten unerwarteten Elternanruf kannst du folgendes tun:

1. Lasse dich nicht unter Druck setzen.
2. Bleibe ruhig und gelassen, auch wenn das Gespräch überraschend kommt.
3. Zeige echtes Interesse an den Anliegen der Eltern, indem du aktiv zuhörst und deren Sorgen ernst nimmst.
4. Biete an, zu einem späteren Zeitpunkt ein ausführlicheres Gespräch zu führen, um genügend Zeit für eine gründliche Diskussion zu haben.
5. Dadurch signalisierst du den Eltern, dass ihr Anliegen wichtig sind und du bereit bist, dich eingehend damit auseinanderzusetzen. Gleichzeitig gewinnst du Zeit, um dich auf das Gespräch gründlich vorzubereiten.

