

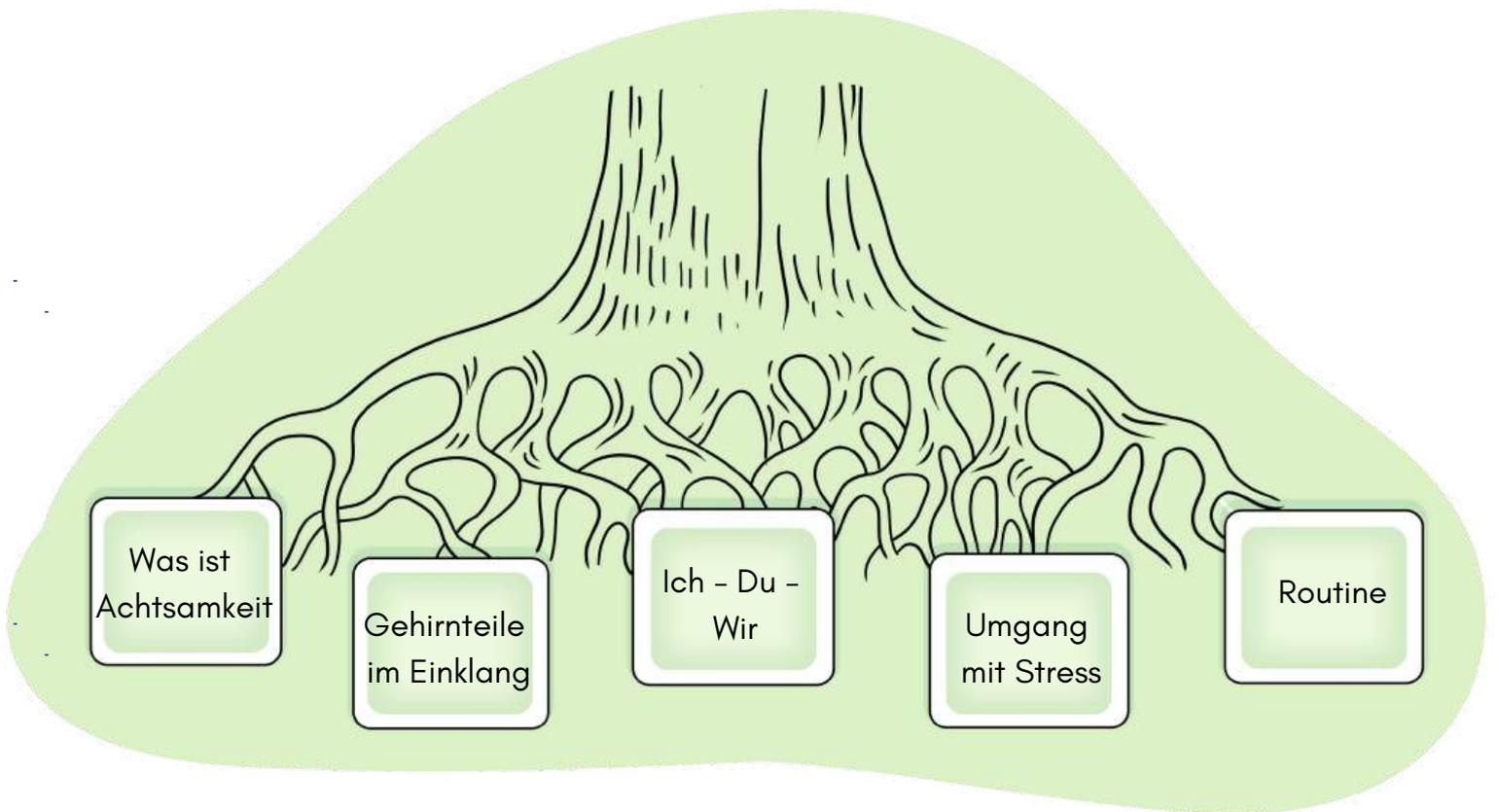


Pädagogik+
Workbook

Modul 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.

Was ist Achtsamkeit



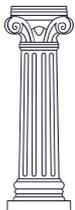
Einführung in die Achtsamkeit



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

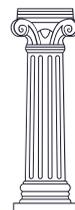
Weniger Verstand, mehr Verbindung. Weniger Korrektur, mehr Akzeptanz.

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)

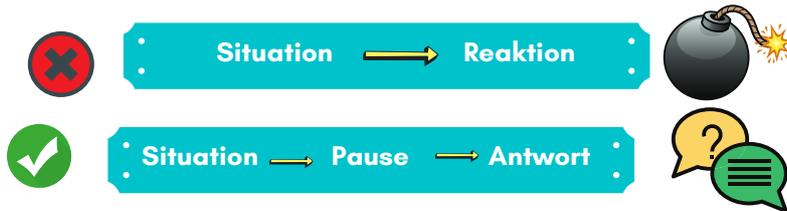
Wie können wir nun ein Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment schaffen?

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.

Was ist Achtsamkeit

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



Nimm dir das vor:

- 1. Persönliches Achtsamkeitstagebuch:** Führe ein Tagebuch, in dem du täglich Situationen notierst, in denen du achtsame Pausen genutzt hast. Beschreibe die Situationen, deine Reaktionen und die Wirkung der Pause. Reflektiere am Ende der Woche darüber, wie sich deine Selbstwahrnehmung und dein Verhalten verändert haben.
- 2. Achtsamkeitsreminder im Klassenzimmer:** Platziere kleine visuelle Erinnerungen in deinem Klassenzimmer, die dich an die achtsame Pause erinnern. Es können Symbole, Bilder oder kurze Affirmationen sein, die dich dazu ermutigen, innezuhalten und tief durchzuatmen, bevor du reagierst.
- 3. Atemübungen während der Pausen:** Nutze deine Pausen bewusst für Atemübungen. Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Atme tief ein und aus und zähle bis drei. Diese regelmäßige Praxis hilft dir, im Schulalltag zentriert und ruhig zu bleiben.
- 4. Reflexionsritual am Ende des Schultages:** Nimm dir am Ende jedes Schultages fünf Minuten Zeit, um den Tag zu reflektieren. Denke über Momente nach, in denen du achtsam warst, und solche, in denen du impulsiv gehandelt hast. Überlege, wie du in Zukunft mehr achtsame Pausen integrieren kannst. Diese Reflexion stärkt dein Bewusstsein und deine Fähigkeit zur Selbstbeobachtung.
- 5. Achtsamkeitsmeditation vor dem Unterricht:** Beginne deinen Schultag mit einer kurzen Achtsamkeitsmeditation. Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Lass alle Gedanken los und fokussiere dich auf den Moment. Diese Morgenroutine hilft dir, den Tag ruhig und zentriert zu starten.

Gehirnregionen harmonisieren

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.

Gehirnregionen harmonisieren

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.

Handmodell Skript

Heute möchte ich euch etwas Spannendes über unser Gehirn erzählen. Es gibt drei wichtige Teile, die uns jeden Tag beim Lernen helfen: der präfrontale Kortex, die Amygdala und der Hippokampus.

Stellt euch den präfrontalen Kortex wie einen tollen Chef in eurem Kopf vor. Dieser Chef hilft euch, gut zu planen, Entscheidungen zu treffen, euch zu konzentrieren, euch Dinge zu merken und eure Gefühle zu kontrollieren.

Die Amygdala ist wie ein Wachhund. Dieser Wachhund passt auf euch auf und sorgt dafür, dass ihr sicher seid. Manchmal bellt der Wachhund aber auch, wenn keine echte Gefahr da ist, und das kann uns Angst machen oder stressen.

Der Hippokampus ist wie ein großes Bücherregal in eurem Kopf, wo all eure Erinnerungen gespeichert sind. Er hilft euch, euch an Dinge zu erinnern, die ihr gelernt oder erlebt habt.

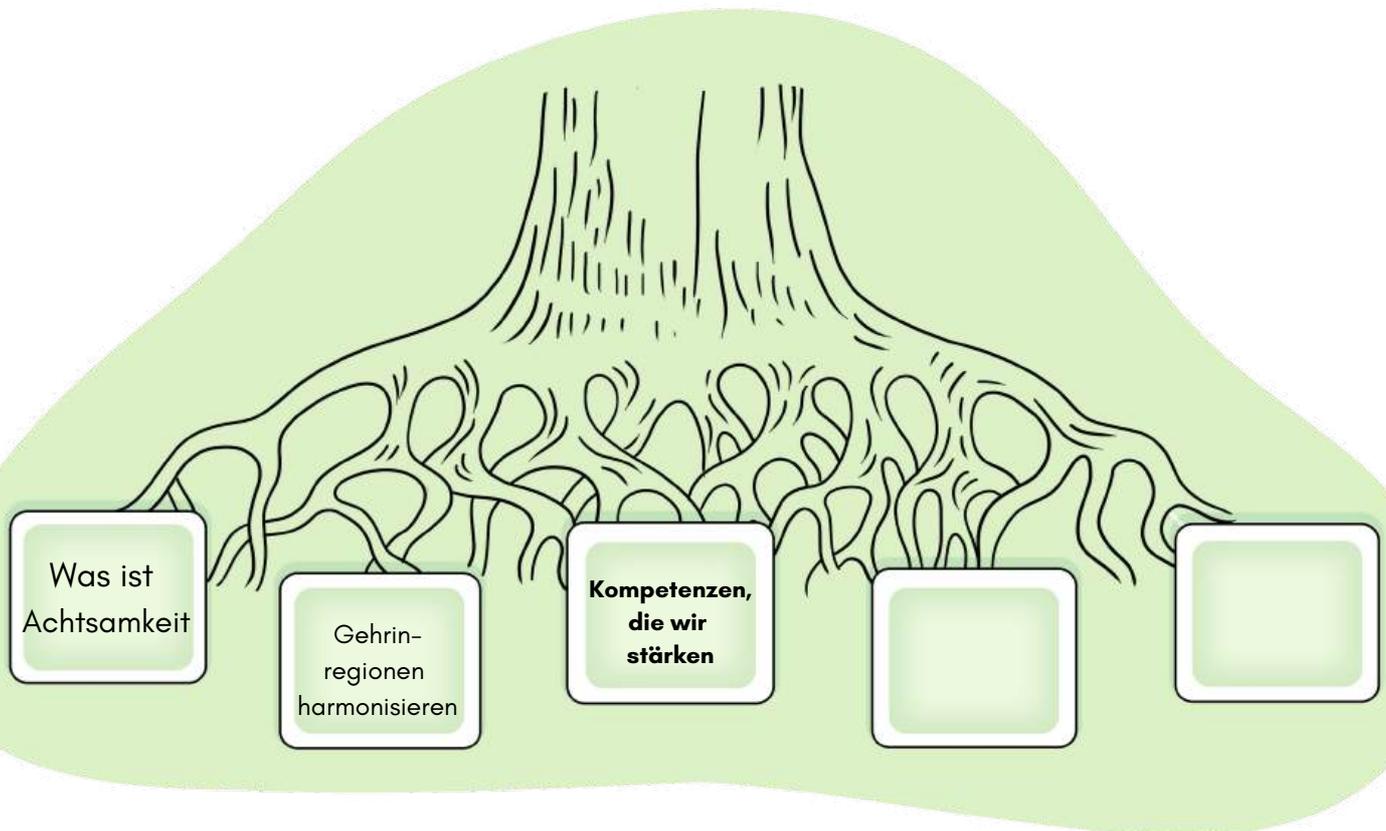
Mit unseren Achtsamkeitsübungen lernen wir, den schlaunen Chef, den Wachhund und das Bücherregal dazu zu bringen, gut zusammenzuarbeiten. Wenn der Wachhund zu laut bellt, helfen die Übungen dem Chef, den Wachhund zu beruhigen und das Bücherregal hilft uns, die richtigen Erinnerungen herauszusuchen. So können wir uns besser konzentrieren und fühlen uns ruhiger und sicherer.

Diese Woche üben wir also ganz bewusst, wie wir den schlaunen Chef in unserem Kopf stärken, den Wachhund beruhigen und das Bücherregal gut nutzen können. Das hilft uns, besser zu lernen und uns wohler zu fühlen.

Kompetenzen, die wir stärken



Selbstkompetenz, soziale und globale Kompetenz



Achtsamkeit hilft, Emotionen und Gedanken gezielt zu steuern und bereichert Beziehungen. Achtsames Verhalten ermöglicht es, positiv auf die Umgebung zu wirken und einen positiven Beitrag zur Welt zu leisten. Es fördert nicht nur das persönliche Wachstum, sondern trägt auch zu einer harmonischeren und nachhaltigeren Gesellschaft bei.

Kompetenzen, die wir stärken



Selbstkompetenz



Soziale Kompetenz



globale Kompetenz

- Umgang mit Körper, Gedanken und Gefühlen lernen.
- Verbesserte Körperwahrnehmung, Gedanken und Stresslevel wahrnehmen.
- Allen Emotionen Platz geben

- Entwicklung von Empathie und Verständnis für andere.
- Perspektivenwechsel
- Kooperation
- Teamfähigkeit

- Durch Achtsamkeit einen positiven Beitrag zur Welt beitragen.
- 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.

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.

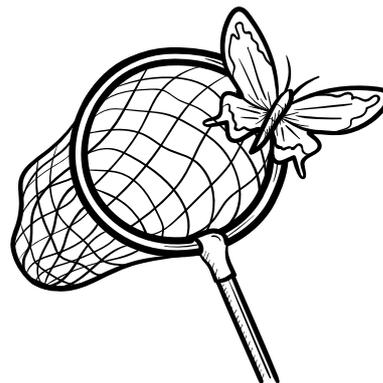
Gedanken im imaginären Fluss



1. Schließe deine Augen und stell dir vor, deine störenden Gedanken sind wie kleine Papierbötchen, die sanft auf der Oberfläche eines ruhigen Flusses treiben.
2. Mit jeder tiefen Einatmung legst du behutsam ein Papierbötchen auf das Wasser und beobachtest, wie es langsam und unbeschwert davonzieht.
3. Spüre, wie deine Gedanken sich entspannen und dein Geist ruhiger wird, während du sie immer weiter ziehen lässt, bis sie sich schließlich auflösen.

Mit dem Schmetterlingsnetz einfangen

1. Stell dir vor, du hältst ein zartes Schmetterlingsnetz in deinen Händen.
2. Du bist bereit, alle Gedanken und Gefühle einzufangen.
3. Jeder unerwünschte Gedanke, jede unangenehme Emotion legst du behutsam in das Netz.
4. Schau zu, wie sich daraus wunderschöne Schmetterlinge bilden und wenn du bereit bist, lässt du alle Schmetterlinge davonfliegen.
5. Spüre den Frieden in dir und beobachte, wie sich die Schmetterlinge immer weiter entfernen.



Nimm dir das vor:

1. **Körperwahrnehmung schärfen:** Körper-Scan-Übung: Leite deine Schüler durch eine Körper-Scan-Meditation, bei der sie sich auf die Empfindungen in verschiedenen Körperteilen konzentrieren.
2. **Achtsames Gehen:** Übe mit den Schüler:innen achtsames Gehen, bei dem sie sich bewusst auf jeden Schritt und die Verbindung zwischen ihren Füßen und dem Boden konzentrieren.
3. **Sinne schärfen:** Veranstalte eine Sinneserkundung, bei der die Schüler:innen verschiedene Gegenstände sehen, hören, tasten, schmecken und riechen und ihre Erfahrungen teilen.
4. **Umgang mit Gedankenkarussell:** Gedankenfluss-Übung: Lass die Schüler:innen ihre störenden Gedanken als Papierbötchen auf einem Fluss vorstellen und beobachten, wie sie wegtreiben.
 - a. **Wolken-Übung:** Ähnlich der Gedankenfluss-Übung, aber mit Wolken, auf denen die Gedanken platziert werden und dann weiterziehen.
 - b. **Schmetterlingsnetz-Übung:** Die Schüler fangen störende Gedanken und Gefühle mit einem imaginären Netz und lassen sie als Schmetterlinge davonfliegen.
5. **Gefühls-Tagebuch:** Ermutige die Schüler:innen ein Tagebuch zu führen, in dem sie ihre täglichen Gefühle notieren und reflektieren, ohne sie zu bewerten.
6. **STOP-Übung bei Wut:** Zeige den Schüler:innen, wie sie bei aufkommender Wut „STOP“ sagen, bis drei zählen, dreimal tief ein- und ausatmen und ihre Wut beobachten können.
7. **Gefühls-Radar:** Führe regelmäßige „Gefühls-Check-ins“ im Unterricht ein, bei denen die Schüler ihre aktuellen Gefühle benennen und in einer Skala einordnen, um ein besseres Bewusstsein und Akzeptanz für ihre Emotionen zu entwickeln.

Umgang mit Stress

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.

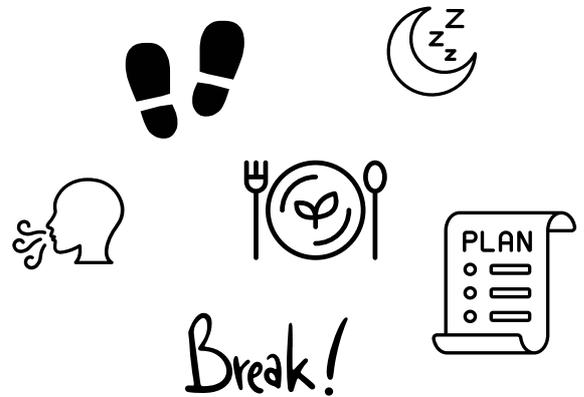
Ich lade dich ein, eine kurze Reflexion durchzuführen und deine persönlichen Stressoren zu identifizieren.

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

Was versetzt mich in stressige Situationen?

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.





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.



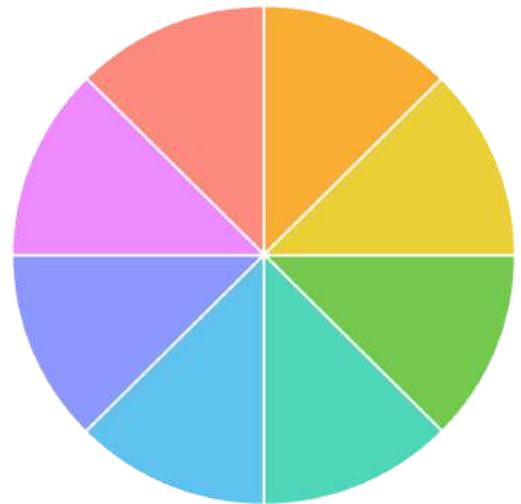
AKTIVITÄT



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.

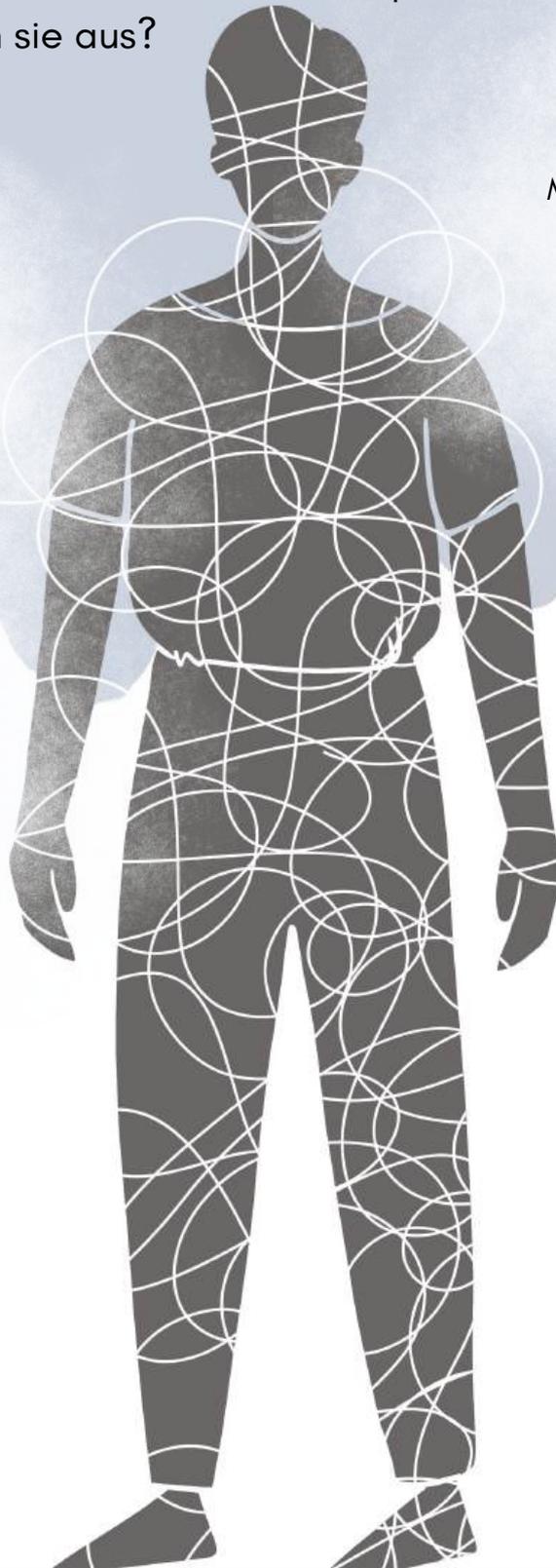


Zeichne deine Stressoren in diesen Körper. Welche Reaktionen lösen sie aus?

Meine physische Stressoren:

Meine mentalen Stressoren:

Meine emotionalen und sozialen Stressoren:



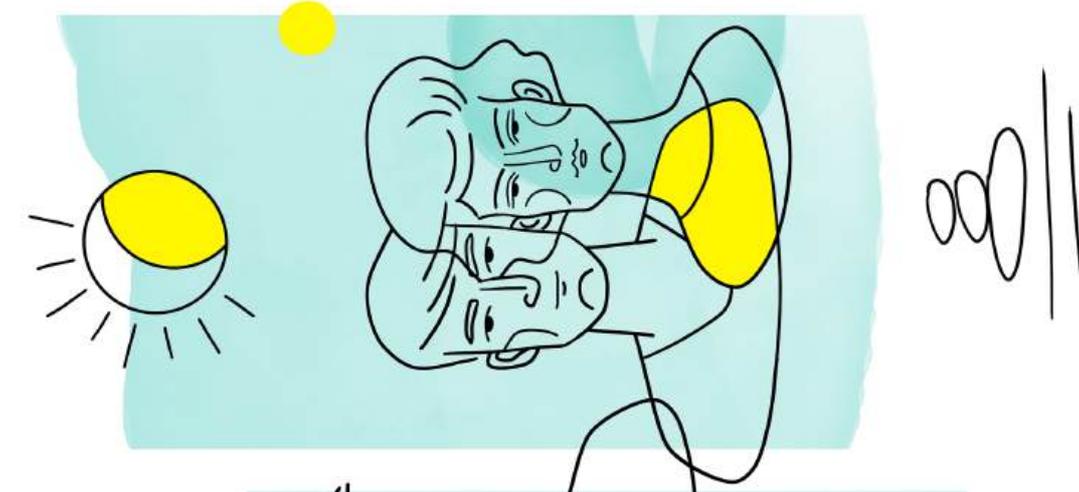
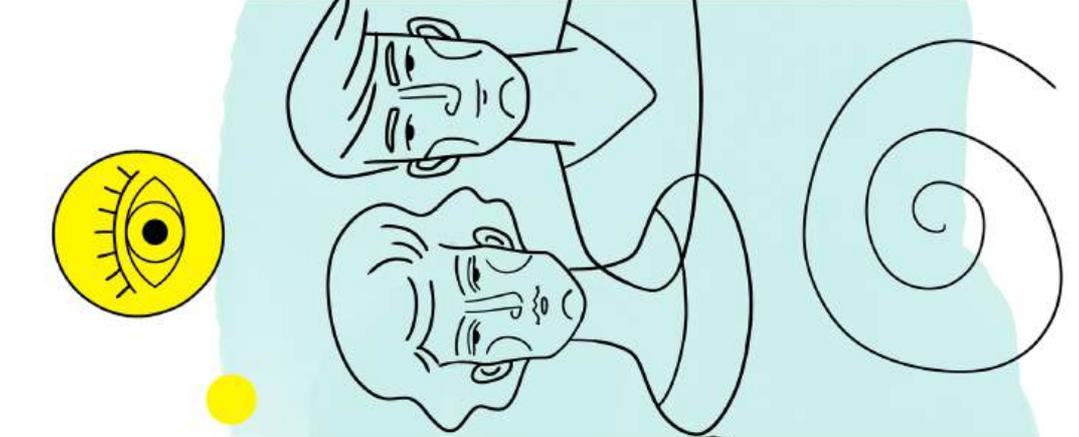
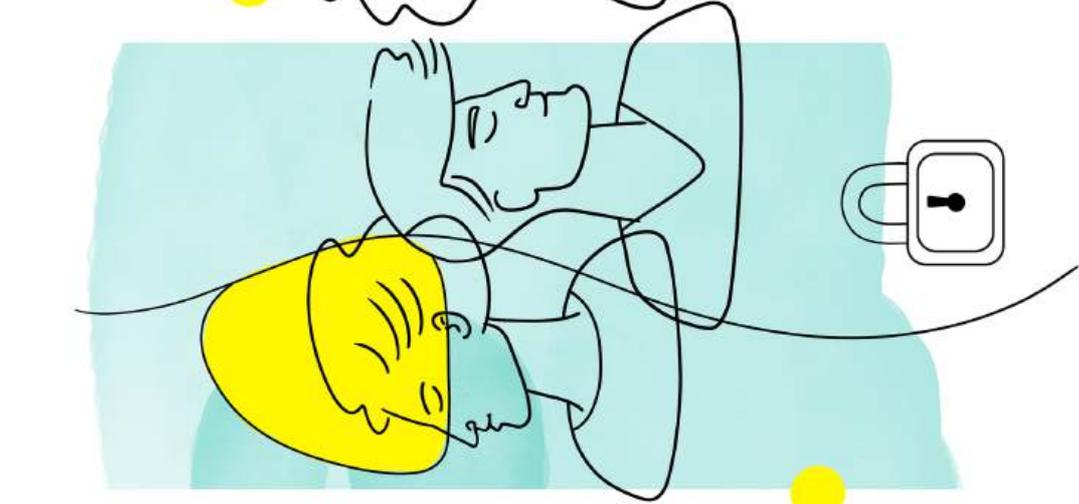
Meine Reaktionen auf die Stressoren:

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...

Nimm dir das vor:

- 1. Reflexion und Identifikation von Stressoren:** Führe eine persönliche Reflexion durch, um deine individuellen Stressoren zu identifizieren. Nutze dazu Arbeitsblätter oder Mindmaps, um physische, mentale und emotionale Stressfaktoren zu erkennen.
- 2. Stressbewältigungsstrategien entwickeln:** Nach der Identifikation der Stressoren können gezielte Bewältigungsstrategien entwickelt werden. Diese könnten Atemübungen, regelmäßige Pausen, körperliche Aktivität und das Einrichten eines "Entspannungsraums" umfassen. Zeige praktische Übungen wie die Kiefer- und Stirnmassage, um sofortige Entspannung zu fördern und körperliche Anspannungen zu lösen.
- 3. Reduktion von Perfektionismus und Druck:** Diskutiere die Auswirkungen von Perfektionismus und dem ständigen Vergleich mit anderen. Ermutige dazu, sich auf individuelle Stärken zu konzentrieren und Unterstützung in der Gemeinschaft zu suchen. Betone die Bedeutung von Grenzen setzen und das Multitasking reduzieren, um Stress zu minimieren und die Konzentration auf das Wesentliche zu fördern.
- 4. Achtsamkeit und Stressmanagement:** Einführung in Achtsamkeitspraktiken wie die "Flussübung" oder die "4-A-Methode" (Ausweichen, Ändern, Annehmen, Anpassen) zur effektiven Bewältigung von Stresssituationen.
- 5. Schaffung einer unterstützenden Lernumgebung:** Arbeite gemeinsam daran, die Schulumgebung stressfreier zu gestalten. Dies kann durch Teamarbeit, klare Kommunikation und die Aufteilung von Aufgaben erreicht werden. Unterstütze die Schülerinnen und Schüler dabei, gesunde Bewältigungsstrategien zu erlernen und anzuwenden, um ein produktives und unterstützendes Lernklima zu fördern.

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.



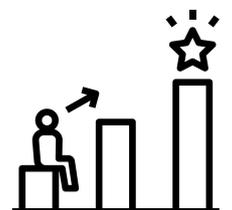
- Nach dem Zähneputzen eine kurze Atemübung machen
- Tag mit einer kurzen Yogasequenz starten. (Yogamatte neben dem Bett platzieren)
- Hinsetzen beim Wassertrinken und Innehalten
- Dankbarkeit für Sauberkeit und Wasser beim Spülen empfinden
- Achtsames Telefonat

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.



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

1. **Auslöser**
 2. **Gewohnheit**
 3. **Belohnung**
 4. **Verstärkung**
- 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.

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

Neue Gewohnheiten in deinem Leben zu etablieren, kann manchmal herausfordernd sein. Beginne mit kleinen Schritten und binde sie an alltägliche Handlungen an. Erinnerung 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

"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.

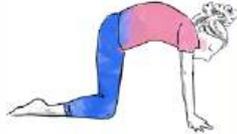
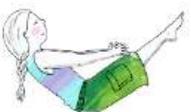
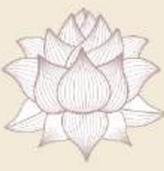


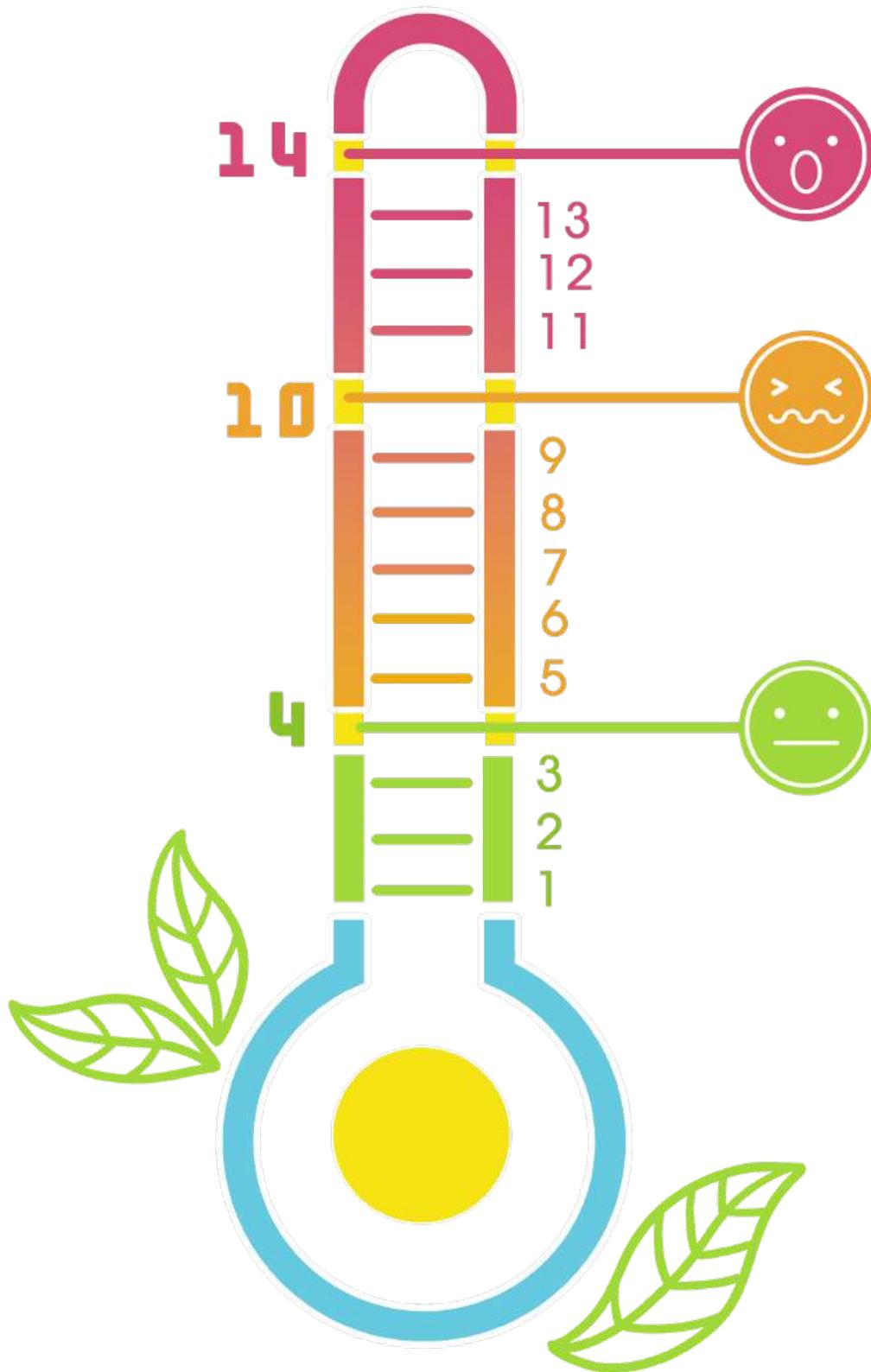
1. Welche „schlechten“ Angewohnheiten hast du an dir beobachtet?
2. Wähle eine Angewohnheit aus, die du ab morgen verändern möchtest.
3. Mit welcher Konsequenz musst du rechnen, wenn du diese Angewohnheit nicht veränderst?
4. Wie soll deine neue Verhaltensweise / Angewohnheit aussehen? Entwickle konkrete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

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



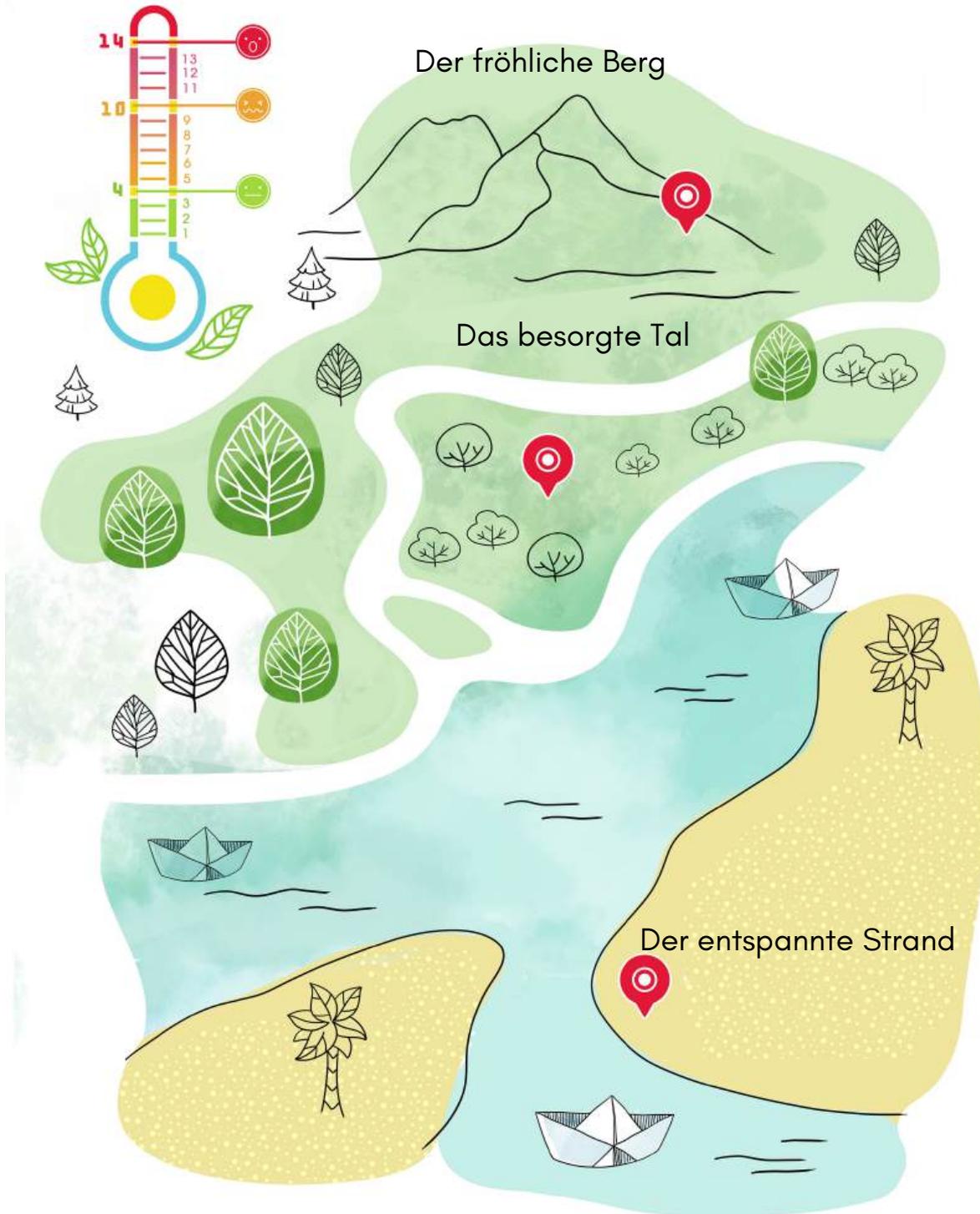
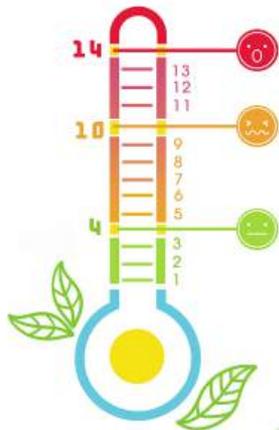
Mein Yoga Ritual

<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 Welpen</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.

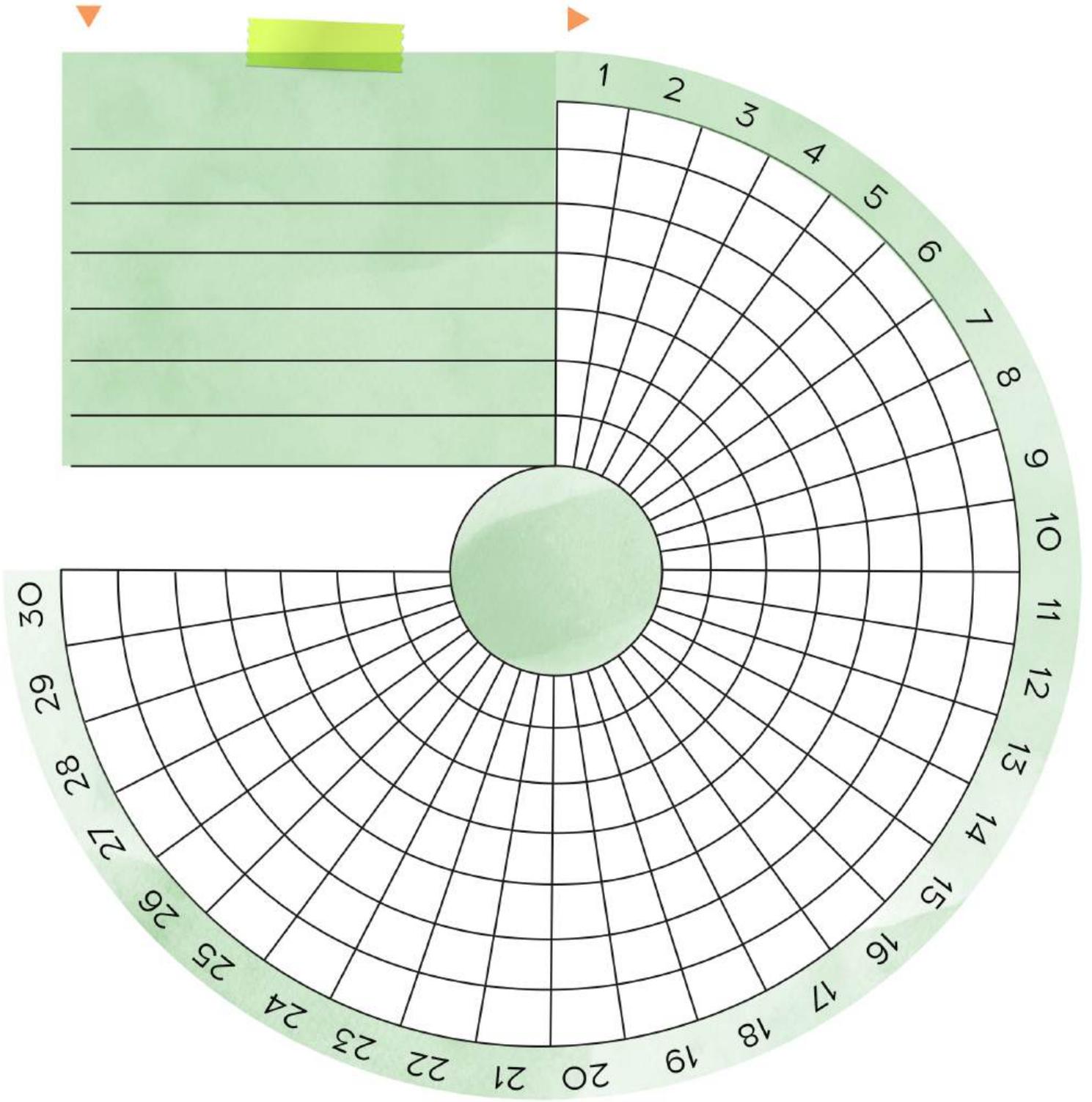
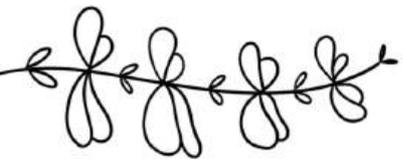
Anschließend machen wir eine Dankbarkeitsübung, um den Fokus auf Positives zu legen. Wenn wir uns auf das besinnen, wofür wir dankbar sind, ändert sich unsere Sichtweise. So entsteht eine positive Atmosphäre im Klassenzimmer.

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



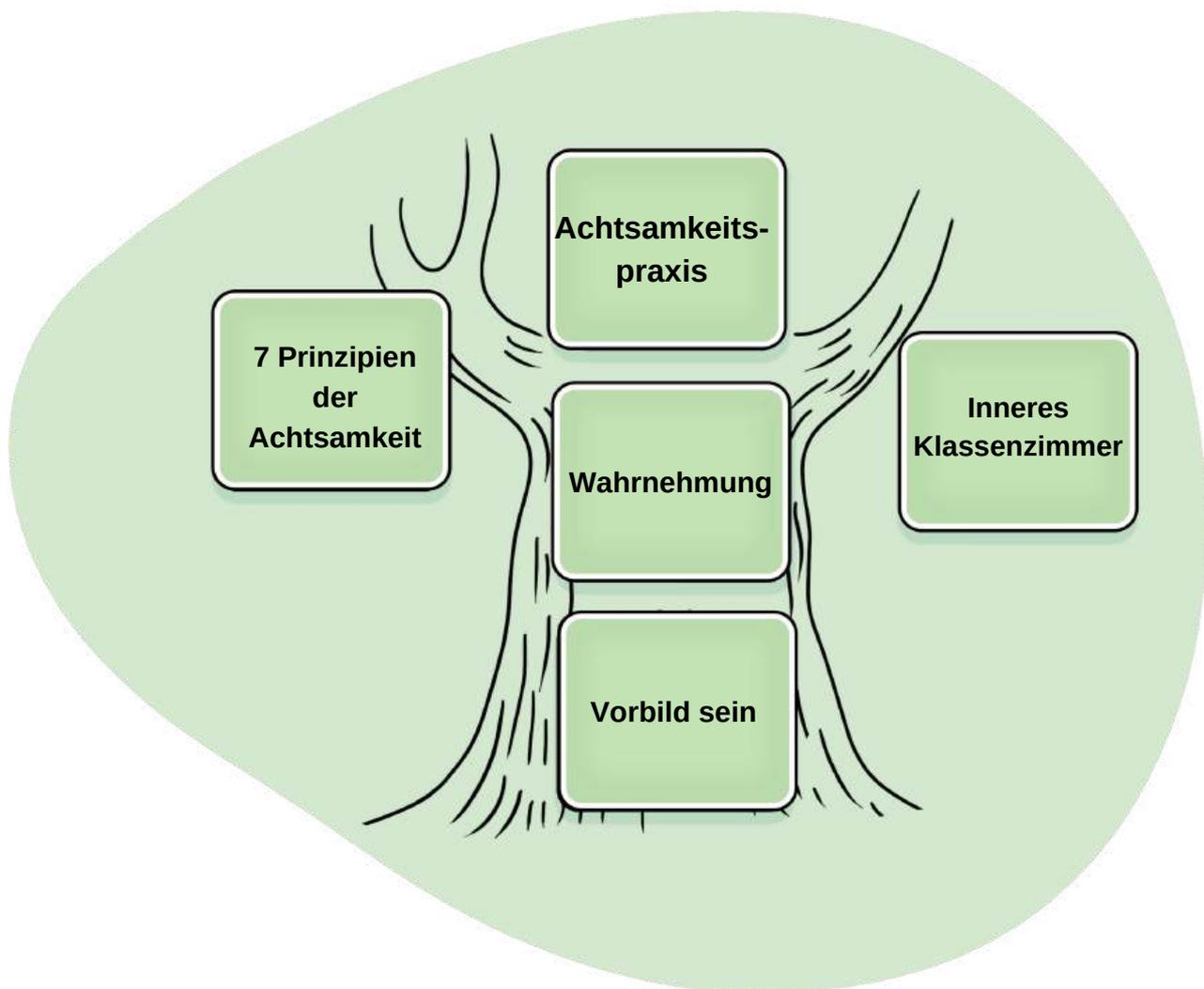
Nimm dir das vor:

- 1. Atemübung nach dem Aufstehen:** Lege eine Yoga-Matte neben dein Bett und starte den Tag mit einer kurzen Atemübung oder einer Yogasequenz. Dies hilft, den Tag achtsam zu beginnen und fördert das Wohlbefinden.
- 2. Dankbarkeitspraxis beim Geschirrspülen:** Nutze das Geschirrspülen als Gelegenheit zur Dankbarkeitsübung. Denke darüber nach, wie viel Segen es ist, sauberes Geschirr und fließendes Wasser zu haben, und spüre Dankbarkeit für diese Annehmlichkeiten.
- 3. Achtsame Momente im Klassenzimmer:** Schaffe eine ruhige Ecke im Klassenzimmer, wo Schülerinnen und Schüler sich vor dem Unterricht auf Atemübungen oder kurze Meditationen konzentrieren können. Beginne den Unterricht mit einem morgendlichen Ritual, das Raum für Selbstreflexion und Achtsamkeit bietet.
- 4. Selbstgespräche und Affirmationen:** Nach der Durchführung neuer Gewohnheiten belohne dich selbst und stärke dein Selbstbild durch positive Selbstgespräche oder Affirmationen. Dies hilft, die neuen Verhaltensweisen zu festigen und Motivation aufrechtzuerhalten.
- 5. Gemeinschaftliche Unterstützung:** Ermutige Schülerinnen und Schüler, sich gegenseitig zu unterstützen und achtsame Praktiken in den Schulalltag zu integrieren. Gemeinschaftliche Übungen stärken das Engagement und fördern eine positive Lernumgebung.

Modul 2

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.



Vorbild sein: Lehrkraft als Baumstamm

Wenn wir uns die Zeit nehmen, unsere eigenen Erfahrungen zu reflektieren und diese mit unseren Schülern und Schülerinnen zu 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?"





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, gönn 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.

5

4

3

2

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.

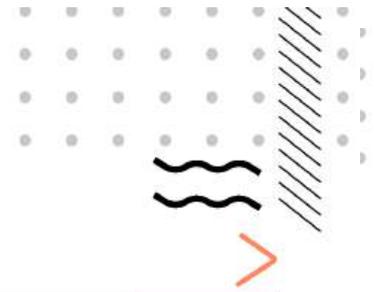
Diese Offenheit fördert eine Kultur des Vertrauens und der Akzeptanz.

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.

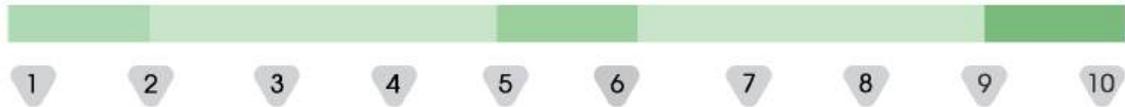


× × × ×
× × × ×
× × × ×

Wie war mein Tag?



 Pausen



Fokus 



 Grenzen 



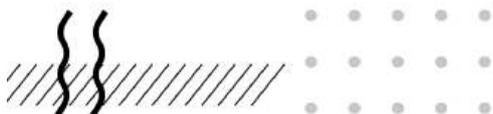
 Selbstmitgefühl



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?

 _____

 _____

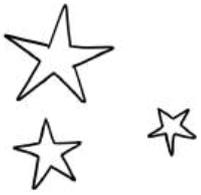
 _____

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:



Nimm dir das vor:

1. **Morgenritual:** Beginne den Tag mit einer stillen Minute, in der alle ihre Gedanken sammeln und sich auf Achtsamkeit konzentrieren.
2. **Einführung des Themas:** Besprich mit den Schülern das Thema Vorbild sein. Teile persönliche Erfahrungen und lade die Schüler ein, ihre Gedanken zu teilen.
3. **Aktives Zuhören:** Übe im Unterricht aktives Zuhören, indem du den Schülern deine volle Aufmerksamkeit schenkst und auf ihre Beiträge eingehst.
4. **Empathie-Übung:** Führe eine Übung durch, bei der die Schüler in die Rolle anderer schlüpfen und deren Perspektive einnehmen.
5. **Reflexion:** Führe eine geführte Reflexionssitzung durch, bei der die Schüler ihre eigenen Verhaltensweisen erkennen und darüber nachdenken, wie sie als Vorbilder agieren können.
6. **Gefühlskarte:** Nutze die Gefühlskarte, um die aktuellen Gefühle der Schüler zu erfassen und zu besprechen.
7. **Tagebuch:** Ermutige die Schüler, ein Tagebuch zu führen, in dem sie ihre Gedanken und Erlebnisse in Bezug auf ihre Vorbildfunktion festhalten.
8. **Diskussion:** Organisiere eine Diskussion oder ein Debattenspiel, bei dem die Schüler unterschiedliche Standpunkte vertreten und sich gegenseitig zuhören.
9. **Circle Time:** Führe eine „Circle Time“-Sitzung durch, in der die Schüler ihre Wochenreflexionen teilen, über ihre Fortschritte sprechen und sich gegenseitig unterstützen.
10. **Abendreflexion:** Schließe die Woche mit einer gemeinsamen Reflexion ab, bei der die Schüler über ihre Erfahrungen berichten und darüber nachdenken, was sie gelernt haben.

Nimm dir das vor:**Praktische Übungen**

5-4-3-2-1 Methode: Wenn du dich niedergeschlagen fühlst oder Unruhe spürst, 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.
- Finde einen Geschmack, der dich an den Moment bindet.

Externalisierung von Problemen: Beginne mit der kraftvollen Erkenntnis: "Ich bin nicht das Problem; ich habe ein Problem." Diese Umformulierung hilft dir, Herausforderungen als lösbar zu sehen, nicht als Teil deiner Identität. Teile diese Perspektive mit deinen Schülern, indem du eigene Geschichten erzählst.

Tägliche Reflexionsfragen:

1. Nehme ich mir genügend Zeit zum Nachdenken?
2. Wie gestresst bin ich und was tue ich dagegen?
3. War ich heute fokussiert?
4. War ich wirklich präsent?
5. Wie habe ich auf Herausforderungen reagiert?
6. War ich mitfühlend mit mir und anderen?
7. Wie flexibel war ich heute?
8. Konnte ich mich auf Veränderungen einlassen?

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 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.

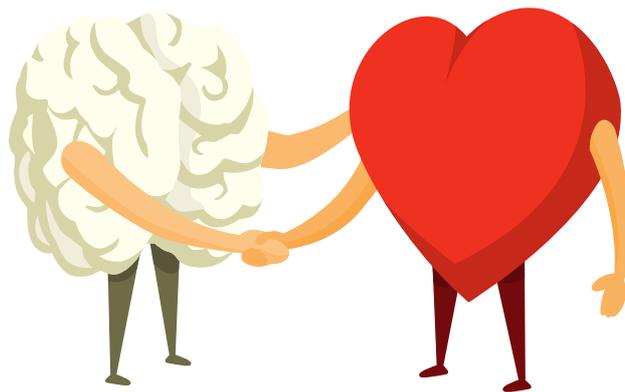
Indem wir unsere eigenen Vorurteile erkennen und überwinden, können wir eine Kultur der Empathie und des tiefen Verständnisses in unseren Klassenzimmern schaffen.

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

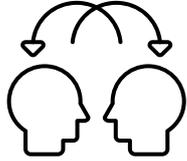
Durch Achtsamkeit, Mitgefühl und das echte Verstehen fördern wir nicht nur die akademische, sondern auch die persönliche Entwicklung unserer Schülerinnen und Schüler.

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.



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.

Nimm dir das vor:

Wahrnehmung und Reflexion von Vorurteilen: Nimm dir jeden Morgen und Abend Zeit, um über eigene Vorurteile und Erwartungen nachzudenken. Fragen wie „Welche Vorurteile habe ich heute bemerkt?“ und „Wie kann ich sie überwinden?“ können dabei helfen.

Tagebuch führen: Notiere täglich deine Gedanken und Erlebnisse in Bezug auf Vorurteile. Dies fördert das Bewusstsein und hilft, Muster zu erkennen.

Bewusstes Beobachten: Achte bewusst darauf, wie du Menschen aufgrund ihres Aussehens, Verhaltens oder Hintergrunds kategorisierst.

Frage dich: „Urteile ich vorschnell?“

Vielfalt feiern: Organisiere Aktivitäten, die die Vielfalt der Schüler hervorheben und zelebrieren. Dies kann durch Geschichten, Präsentationen oder Projekte geschehen.

Empathie-Übungen: Führe Übungen durch, bei denen Schüler in die Rolle anderer schlüpfen und deren Perspektiven einnehmen. Dies fördert Mitgefühl und Verständnis

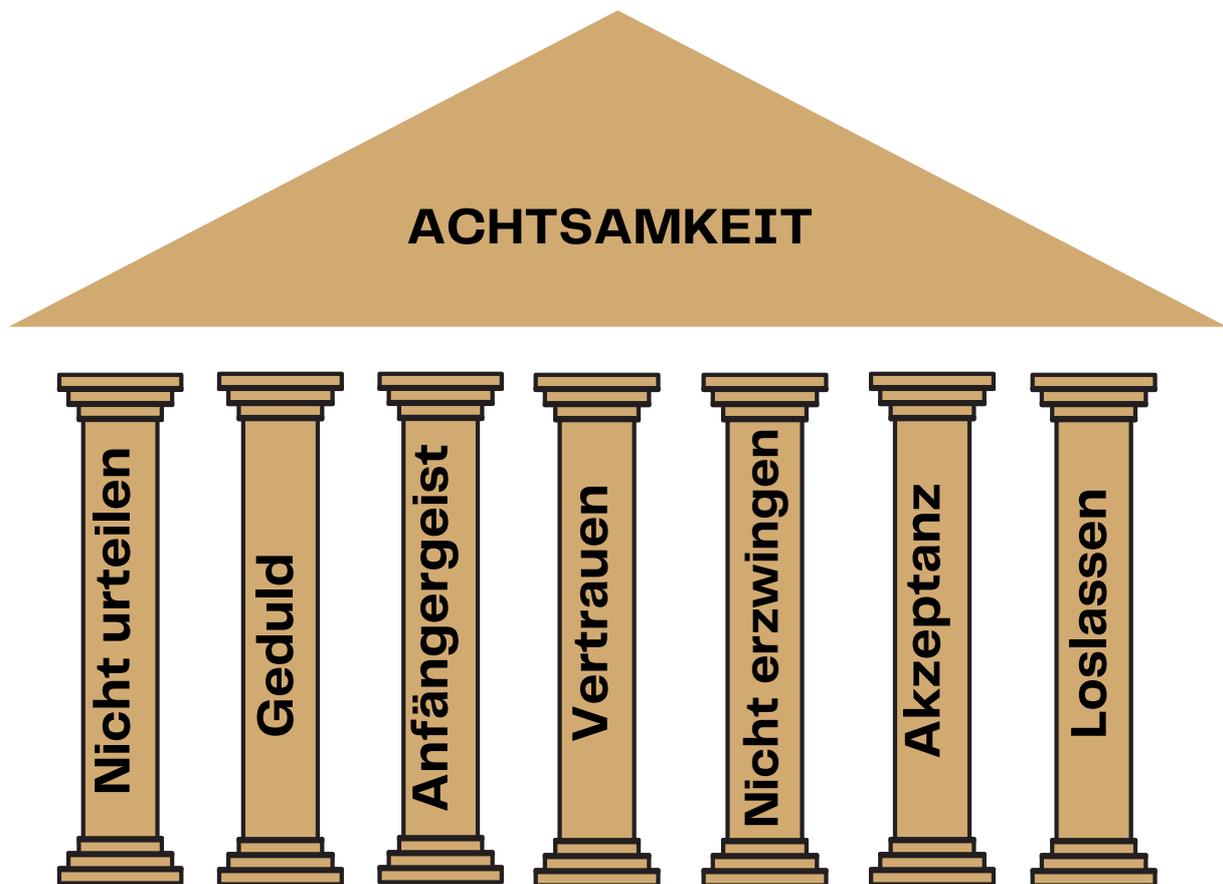
Circle Time einführen: Plane wöchentliche „Circle Time“-Sitzungen, in denen sich die Schüler:innen im Kreis versammeln, um über ihre Gefühle zu sprechen, Erfahrungen zu teilen und einander zu unterstützen. Diese Sitzungen fördern das Zuhören, die Empathie und die Entwicklung von Konfliktlösungsstrategien.

Reflexion und Affirmation: Schreibe dir den Satz „Ich erkenne und schätze die Vielfalt in meinen Schüler:innen und trage dazu bei, ihre einzigartigen Lebenserfahrungen zu würdigen und zu unterstützen“ auf und wiederhole ihn regelmäßig, um dich selbst daran zu erinnern, offen und wertschätzend zu handeln.

Spiel der Woche: „Wer ist so wie ich?“. Führe ein spielerisches Kennenlernen durch, bei dem die Schüler:innen Gemeinsamkeiten entdecken. Fragen wie „Wer isst gerne Pizza?“ oder „Wer hat eine Katze als Haustier?“ helfen dabei, zu zeigen, dass trotz aller Unterschiede viele Gemeinsamkeiten bestehen.

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 wachst.

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 Vergangenem oder Zukünftigem. Befreie dich von Sorgen und Ängsten, indem du im gegenwärtigen Moment lebst und loslässt.

1 Nicht-Urteilen

2 Geduld

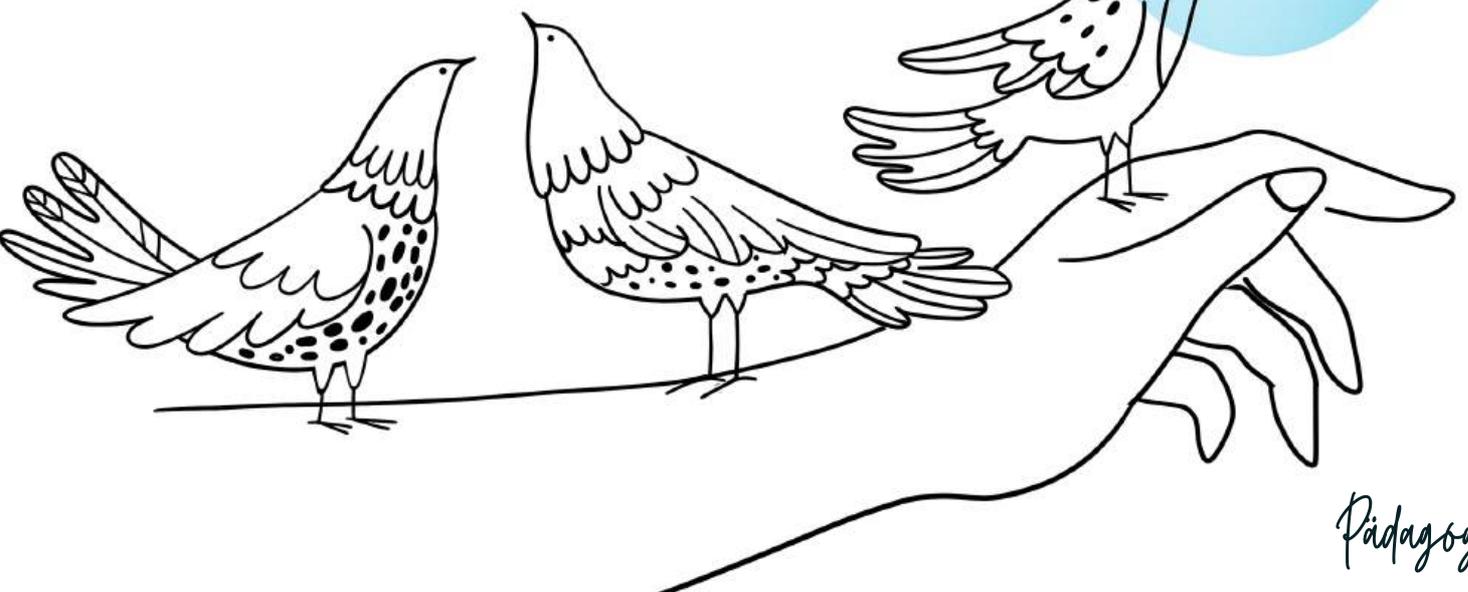
3 Anfängerhaltung

4 Vertrauen

5 Nicht-Erzwingen

6 Akzeptanz

7 Loslassen





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 einzusatmen. 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.

Nimm dir das vor:

Montag: Nicht-Urteilen üben

- Beginne den Tag mit einer 5-minütigen Meditation, in der du deine Gedanken und Gefühle beobachtest, ohne sie zu bewerten.
- Setze dir das Ziel, während des Tages keine vorschnellen Urteile über dich selbst oder andere zu fällen.

Dienstag: Geduld praktizieren

- Plane bewusst Pausen in deinem Tagesablauf ein, in denen du dich daran erinnerst, geduldig zu sein und den Moment so zu akzeptieren, wie er ist.
- Versuche, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben und dir selbst und anderen Zeit zu geben.

Mittwoch: Anfänger-Haltung kultivieren

- Beginne den Tag mit der Absicht, jede Situation mit einem offenen und neugierigen Geist zu begegnen.
- Versuche etwas Neues zu lernen oder eine neue Tätigkeit auszuprobieren und begrüße mögliche Fehler als Lernchancen.

Donnerstag: Vertrauen stärken

- Schreibe morgens eine positive Affirmation auf, wie z.B. "Ich kann schwierige Dinge meistern" und wiederhole sie mehrmals am Tag.
- Achte bewusst darauf, Vertrauen in deine Fähigkeiten zu haben und ermutige auch andere, an ihre Stärken zu glauben.

Freitag: Nicht-Erzwingen üben

- Nimm dir Zeit, den Tag ohne feste Erwartungen oder Ziele zu beginnen. Lasse Dinge geschehen, ohne sie erzwingen zu wollen.
- Erinnere dich daran, dass der Prozess wichtiger ist als das Endergebnis und finde Freude am Weg.

Samstag: Akzeptanz fördern

- Übe dich in der Akzeptanz, indem du dir bewusst machst, dass "Es ist, wie es ist". Akzeptiere Situationen und Gefühle, ohne sie verändern zu wollen.
- Plane eine Aktivität, die dir hilft, im Moment zu sein, wie z.B. ein Spaziergang in der Natur oder eine Yoga-Session.

Sonntag: Loslassen

- Reflektiere über die Woche und identifiziere Gedanken oder Gefühle, die dich belasten. Übe bewusst, sie loszulassen.
- Versuche eine kurze Meditation zum Loslassen und visualisiere, wie du belastende Gedanken und Gefühle freigibst.

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

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.

Zum Beispiel 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.



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.

Nimm dir das vor:

Innere Anteile erkennen

- Beginne den Tag mit einer kurzen Meditation, um in Kontakt mit deinen inneren Anteilen zu kommen.
- Höre bewusst auf deine Gedanken und Gefühle und versuche, sie ohne Urteil wahrzunehmen.

Dialog mit inneren Anteilen führen

- Nimm dir in stressigen Momenten bewusst Zeit, um einen liebevollen Dialog mit deinen inneren Anteilen zu führen.
- Beispiel: "Ich sehe, dass du gerade gestresst bist. Was brauchst du jetzt, um dich besser zu fühlen?"

Innere Anteile in den Schulalltag einbeziehen

- Beobachte die Reaktionen deiner Schüler und überlege, welche inneren Anteile bei ihnen aktiv sein könnten.
- Beispiel: "Ich sehe, dass ein Teil von dir wütend ist. Kannst du mir mehr darüber erzählen?"

Innere Anteile liebevoll annehmen

- Nimm dir Zeit, um deine inneren Anteile bewusst wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben.
- Schreibe eine Liste mit positiven Affirmationen für deine verschiedenen Anteile.

Reflexion und Planung

- Reflektiere über die Woche und identifiziere Momente, in denen du mit deinen inneren Anteilen in Kontakt warst.
- Plane bewusst, wie du in der kommenden Woche weiterhin achtsam mit deinen inneren Anteilen umgehen möchtest.

Übung: Liebevoller Dialog mit inneren Anteilen

- Setze dich in Ruhe hin, schließe deine Augen und atme tief ein und aus.
- Stelle dir vor, wie du durch dein Inneres Klassenzimmer wanderst und jeden inneren Schüler und jede innere Schülerin begrüßt.
- Beispiel: "Hallo, ich sehe, dass du heute sehr fleißig warst. Danke für deine Anstrengungen. Jetzt ist es Zeit für Ruhe und Erholung."

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.





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.

AKTIVITÄT



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.

Zum Beispiel

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.

Nimm dir das vor:

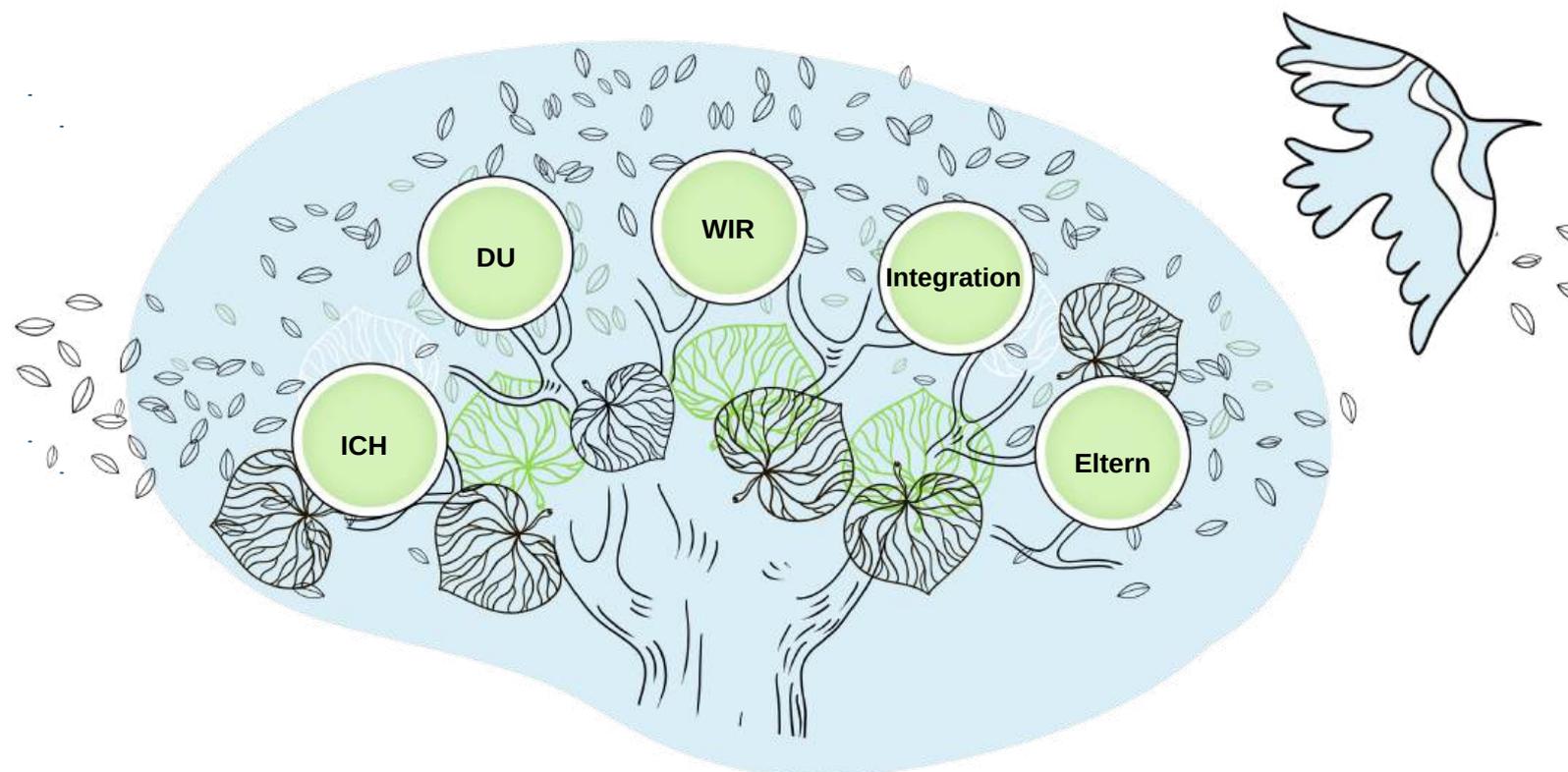
1. **Morgenkreis mit Achtsamkeitsmoment:** Beginne den Tag mit einem Morgenkreis, der eine kurze Achtsamkeitsübung enthält. Atmet gemeinsam ein und aus, um den Tag ruhig zu beginnen.
2. **Achtsame Pausengestaltung:** Plane bewusste Pausen ein, in denen du achtsame Übungen durchführst. Das kann ein stiller Spaziergang durch den Flur oder auf dem Schulhof sein, bei dem ihr bewusst die Sinne schärft.
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 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 von Schüler:innen genutzt werden, wenn sie eine Auszeit brauchen.
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. Nimm dir Zeit, jedes Detail zu bemerken und zu schätzen.
8. **Meditationen durchführen:** Nutze den Entspannungsraum für Meditationen und achtsame Übungen, um Ruhe und Gelassenheit zu fördern und Stress abzubauen.
9. **Tagebuch führen:** Führe ein Journal und ermutige deine Schüler:innen 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 Schüler:innen an, um über die gemachten Erfahrungen mit Achtsamkeit zu sprechen.
11. **Achtsamkeit durch Kunst ausdrücken:** Nutze kreative Mittel wie Malen, Zeichnen oder Musik, um Achtsamkeit zu vermitteln. Durch künstlerische Aktivitäten können Schüler:innen ihre Gefühle und Gedanken ausdrücken und gleichzeitig Achtsamkeit üben.
12. **Achtsamkeitsbotschafter bestimmen:** Ermutige deine Schüler:innen 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.

Modul 3

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.”





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.

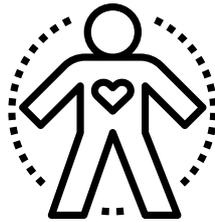
Dies kann beispielsweise eine **kurze Atemübung** sein.

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

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.

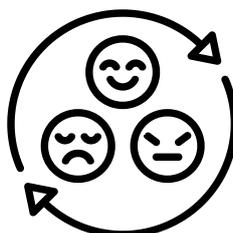


Auch um das **Gedankenkarussell** zu stoppen können wir den Schüler:innen einige Methoden an die Hand geben. Z. B. unerwünschte Gedanken symbolisch zur Kenntnis nehmen und sie in ein imaginäres Boot setzen, das du auf einen Fluss legst. Beobachte dann, wie sie davon treiben und verschwinden.



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.



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, sondern auch persönlich wachsen können.

BREATHE



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.



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.



Nimm dir das vor:

- 1. Stille Minute einführen:** Beginne jeden Schultag mit einer stillen Minute, in der die Schüler:innen ihren Fokus auf den Atem und den Moment lenken. Du kannst die stille Minute mit Fragen begleiten, die zum Nachdenken anregen, wie „Wer möchtest du heute sein?“ oder „Wofür bist du heute dankbar?“.
- 2. Gefühlskarten nutzen:** Nach der stillen Minute kannst du die Gefühlskarten einsetzen, um die Schüler zu ermutigen, ihre aktuellen Emotionen auszudrücken und über ihre Gefühle zu sprechen. Dies kann eine gute Grundlage für den Start in den Unterricht sein.
- 3. Progressive Muskelentspannung üben:** Führe eine kurze Session der progressiven Muskelentspannung mit den Schüler:innen durch. Beginne mit einer kurzen Anleitung und leite sie an, sich auf verschiedene Muskelgruppen zu konzentrieren, diese anzuspannen und wieder zu entspannen.
- 4. Fingerübungen für den Unterricht:** Nutze einfache Fingerübungen, wie das Berühren des Daumens mit jedem Finger, um die Schüler:innen auf die bevorstehenden Aktivitäten vorzubereiten. Diese Übungen können während Übergängen im Unterricht oder vor anspruchsvollen Aufgaben durchgeführt werden.
- 5. Gespräch über Selbstkompetenz und Achtsamkeit initiieren:** Nimm dir Zeit, um mit deinen Schüler:innen über die Bedeutung von Achtsamkeit und Selbstkompetenz zu sprechen. Frage nach ihren Erfahrungen mit den Übungen und lade sie ein, ihre eigenen Definitionen von Achtsamkeit zu entwickeln.
- 6. "Stoppen, Atmen und Denken"-Methode anwenden:** Ermutige deine Schüler:innen, diese Methode bei Prüfungsangst oder stressigen Situationen anzuwenden. Lass sie die Technik üben, indem sie zwei kurze Atemzüge nehmen, länger ausatmen und sich vorstellen, wie ihre Gedanken in imaginären Booten weggetrieben werden.

**Soziale Kompetenz
Umsetzung im Klassenzimmer**



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 und das gegenseitige 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**

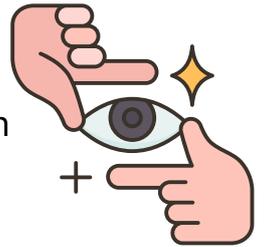


3. Perspektivenwechsel

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.



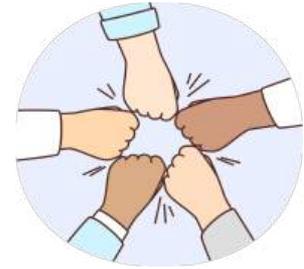
Anleitung:

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.

5. Projekte und Teamarbeit



Z. B.: Der ‚Gemeinschaftsbaum der Achtsamkeit‘

Bei diesem Projekt gestalten 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.

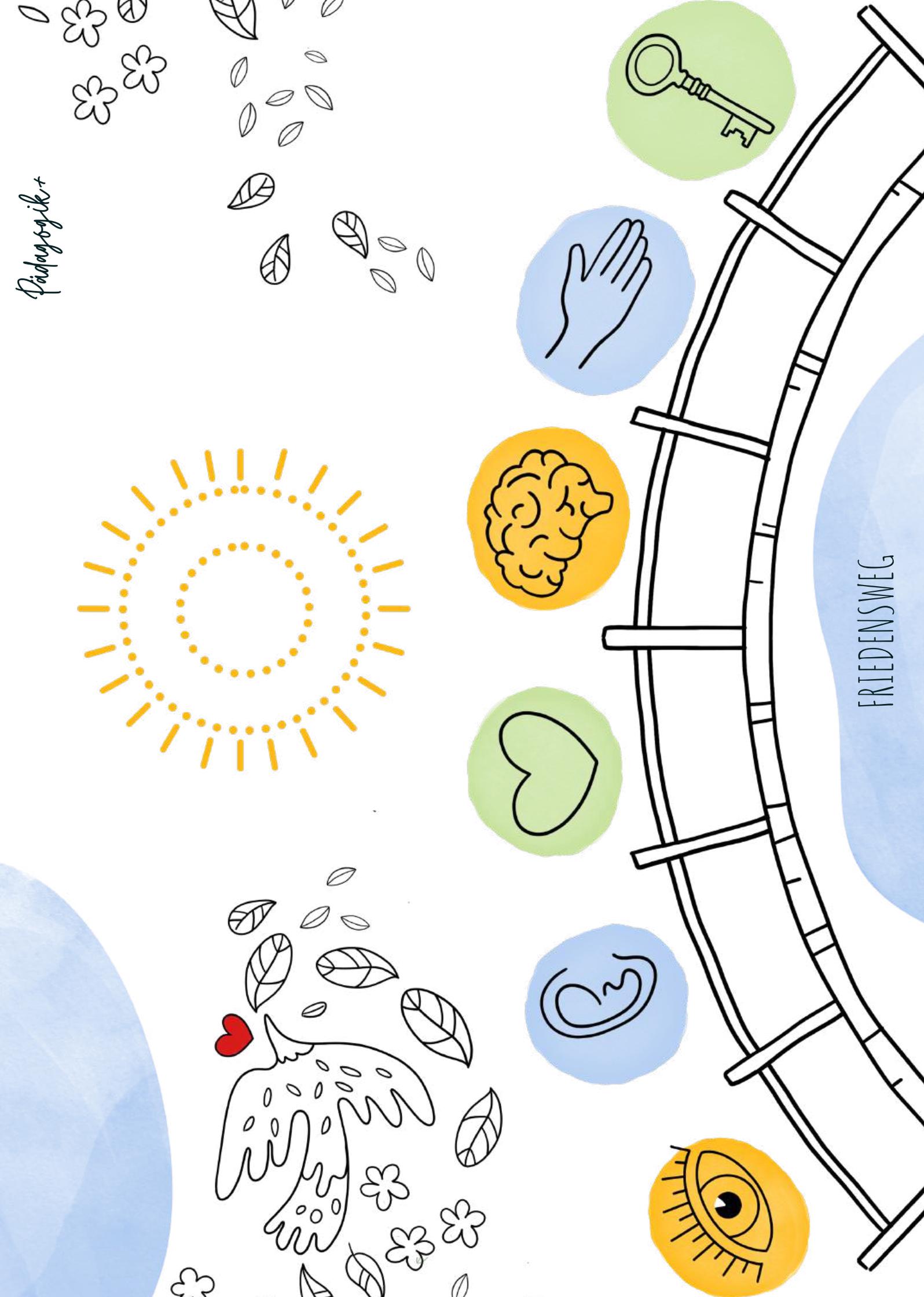
6. Achtsamkeits-Buddies



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.



Pädagogik+



FRIEDENSWEG

Nimm dir das vor:

- 1. Aktives Zuhören üben:** Setze gezielte Paargespräche ein, bei denen die Schüler:innen das aktive Zuhören praktizieren. Wähle dabei Themen wie ‚Mein schönster Tag‘ oder ‚Eine Sache, die ich ändern möchte‘, um den Austausch persönlicher Erlebnisse zu fördern. Diese Übung hilft den Schüler:innen, Empathie zu entwickeln und ihre kommunikativen Fähigkeiten zu stärken.
- 2. Perspektivenwechsel fördern:** Integriere Fragen in den Unterricht, die den Perspektivenwechsel anregen, wie ‚Stell dir vor, du wärst jemand anders aus deiner Klasse – wen würdest du wählen und warum?‘ Diese Fragen helfen den Schüler:innen, sich in andere hineinzusetzen und Mitgefühl zu entwickeln.
- 3. Konfliktbewältigung mit dem Friedensweg:** Übe mit den Schüler:innen den ‚Friedensweg‘, um ihnen beizubringen, Konflikte durch die vier Schritte – Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte – konstruktiv zu lösen. Dies fördert ein tieferes Verständnis füreinander und die Fähigkeit, in Konfliktsituationen ruhig und lösungsorientiert zu handeln.
- 4. Herzensbildung im Morgenritual:** Beginne den Tag mit einer Übung zur Herzensbildung, bei der die Schüler:innen positive Gedanken an sich selbst und andere senden. Diese Praxis kann durch einfache Affirmationen wie ‚Möge ich glücklich sein, mögest du Frieden finden‘ vertieft werden, um das Wohlbefinden und die Verbundenheit in der Klasse zu stärken.
- 5. Achtsamkeits-Buddies einführen:** Führe das ‚Achtsamkeits-Buddies‘-Programm ein, bei dem Schüler:innen in Paaren zusammenarbeiten, um sich gegenseitig bei der Umsetzung von Achtsamkeit zu unterstützen. Dies kann durch positives Feedback für achtsame Handlungen oder Hilfestellungen bei stressigen Situationen geschehen.
- 6. Gemeinschaftsbaum der Achtsamkeit gestalten:** Starte das Projekt ‚Gemeinschaftsbaum der Achtsamkeit‘, bei dem jeder Schüler und jede Schülerin ein Blatt mit einem persönlichen Vorsatz zur Achtsamkeit gestaltet und es an einem Gemeinschaftsbaum in der Schule anbringt. Dies stärkt das Gemeinschaftsgefühl und das Bewusstsein für Achtsamkeit im Schulalltag.

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?"



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.



Eine weitere sehr wirkungsvolle Methode ist;

virtueller Austausch

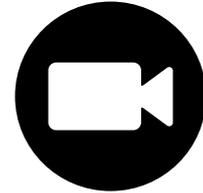
mit Schulen in anderen Ländern.

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 beide Schülergruppen ansprechen und zu einem tieferen Verständnis sowie Respekt für kulturelle Vielfalt beitragen. Solche Aktivitäten fördern die Entwicklung verantwortungs- und global bewusster Schülerinnen und Schüler.



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.

**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.

Nimm dir das vor:

- 1. Wasser- und Energieeinsparung:** Beginne die Woche mit einem Projekt, bei dem die Schüler:innen lernen, Wasser und Energie im Schulalltag zu sparen, z.B. durch das Sammeln von Regenwasser oder das Ausschalten von Geräten, wenn sie nicht gebraucht werden.
- 2. Achtsames Essen:** Widme eine Unterrichtseinheit dem achtsamen Essen. Die Schüler:innen konzentrieren sich auf ihre Sinne und diskutieren, woher die Lebensmittel stammen. Dies fördert ein bewussteres Verständnis für Ressourcen.
- 3. Globale Debatten:** Organisiere Debatten zu aktuellen Themen, z.B. ‚Sollten Zoos abgeschafft werden?‘ für Jüngere oder ‚Wie den Klimawandel bekämpfen?‘ für Ältere. Dies stärkt das Verständnis für verschiedene Perspektiven.
- 4. Virtuelle Austauschprogramme:** Plane einen virtuellen Austausch mit einer Schule in einem anderen Land. Dies fördert Sprachkenntnisse und kulturelles Verständnis.
- 5. Abfallmanagement:** Starte ein Projekt zur Abfallreduzierung, z.B. durch Recycling oder Kompostierung. Die Schüler:innen überwachen den Müll und entwickeln Strategien zur Reduzierung.
- 6. Reflexionen zum globalen Bewusstsein:** Führe tägliche Reflexionen ein, bei denen die Schüler:innen über ihre Handlungen und deren globale Auswirkungen nachdenken. Fragen wie ‚Woher kommen unsere Dinge?‘ fördern das globale Verständnis.

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



Für die **dritten 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.

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.

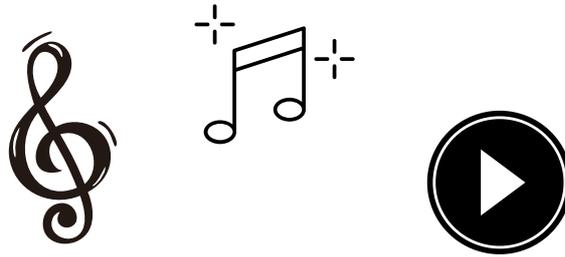


Studien haben gezeigt, dass die physische Umgebung, in der gelernt wird, erheblichen Einfluss auf die kognitive und emotionale Entwicklung der Schüler hat.

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



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.



Nimm dir das vor:

- 1. Morgenritual etablieren:** Beginne den Schultag mit einem achtsamen Morgenritual, um Achtsamkeit fest im Alltag der Schülerinnen zu verankern. Dies kann eine stille Minute, eine kurze Meditation oder eine Reflexionsrunde sein, die den Tag positiv einleitet.
- 2. Kurze Achtsamkeitsübungen einführen:** Integriere regelmäßig kurze Übungen wie Atemübungen oder Körper-Scans, um den Schüler:innen zu helfen, sich zu entspannen und zu regulieren. Diese Übungen können je nach Altersstufe angepasst werden, um spielerisch oder meditativ zu wirken.
- 3. Achtsamkeit vorleben:** Sei als Lehrkraft ein Vorbild in Achtsamkeit. Durch deine eigene Praxis schaffst du eine vertrauensvolle und offene Atmosphäre, die den Schüler:innen zeigt, wie wichtig Achtsamkeit im Alltag ist.
- 4. Achtsamkeitsleiter fördern:** Ermutige ältere Schüler:innen, Achtsamkeitsstunden für jüngere Klassen zu leiten. Dies stärkt ihr Selbstvertrauen und fördert das Gemeinschaftsgefühl.
- 5. Ruhige Lernumgebung gestalten:** Schaffe eine Lernumgebung, die Achtsamkeit unterstützt, z.B. durch ruhige Ecken oder entspannende Musik. Diese Umgebung fördert Konzentration und emotionales Wohlbefinden.
- 6. Schüler:innen einbeziehen:** Lass die Schüler:innen aktiv an Entscheidungen teilhaben und ihr eigenes Lernen mitgestalten. Dies fördert ihre Autonomie und Motivation, und sie lernen, ihre Emotionen und Bedürfnisse besser zu verstehen und zu regulieren.

“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. des 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.

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 Zuhörens mitbringst. Wenn du bei den Elterngesprächen gelassen bleibst und mitfühlende und verständnisvolle Reaktionen zeigst, kann einer Basis des Vertrauens nichts mehr im Wege stehen.

Weg vom Problemdenken - 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.

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.

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 ihre Anliegen wichtig sind und du bereit bist, dich eingehend damit auseinanderzusetzen. Gleichzeitig gewinnst du Zeit, um dich auf das Gespräch gründlich vorzubereiten.



Nimm dir das vor:

- 1. Elternabend organisieren:** Plane einen Elternabend, bei dem du das Achtsamkeitsprogramm und das Curriculum vorstellst. Dies fördert den Austausch und stärkt das Vertrauen zwischen dir und den Eltern.
- 2. Frühe Kontaktaufnahme:** Nimm frühzeitig Kontakt zu den Eltern auf, um eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Regelmäßige Rückmeldungen und Offenheit für Feedback sind entscheidend.
- 3. Empathisches Zuhören üben:** In Elterngesprächen achte darauf, empathisch zuzuhören und die Bedürfnisse der Eltern ernst zu nehmen. Zeige Wohlwollen und versuche, Missverständnisse durch klare Kommunikation zu vermeiden.
- 4. Mentale Vorbereitung:** Nutze die mentale Reise als Vorbereitung auf schwierige Gespräche, um ruhig und gelassen zu bleiben. Dies hilft, eine positive und kooperative Atmosphäre zu schaffen.
- 5. Elternbriefe nutzen:** Verwende vorbereitete Elternbriefe, um regelmäßig über das Achtsamkeitsprogramm und andere wichtige Themen zu informieren. Diese Kommunikation unterstützt die Zusammenarbeit und das gegenseitige Verständnis.





NOTIZEN



NOTIZEN



NOTIZEN



NOTIZEN