



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.

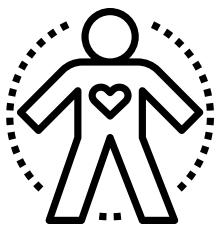
Dies kann beispielsweise eine **kurze Atemübung** sein.

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

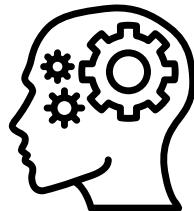
Indem wir den Schüler:innen Raum geben, ihre **eigenen Definitionen** von Achtsamkeit zu entwickeln und **verschiedene Achtsamkeitsübungen auszuprobieren**, ermöglichen wir es ihnen, Achtsamkeit auf ihre eigene Art und Weise zu verstehen und zu praktizieren.



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.

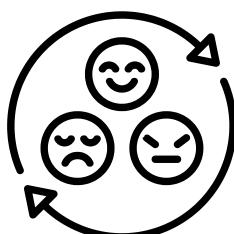


Auch um das **Gedankenkarussell** zu stoppen können wir den Schüler:innen einige Methoden an die Hand geben. Z. B. unerwünschte Gedanken symbolisch zur Kenntnis nehmen und sie in ein imaginäres Boot setzen, das du auf einen Fluss legst. Beobachte dann, wie sie davon treiben und verschwinden.



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.



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.