

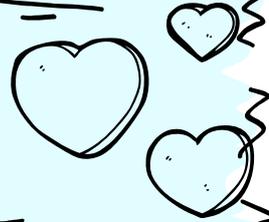
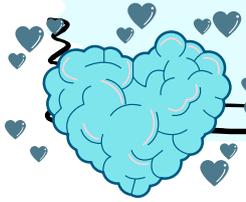
Wohlfühl-Journal



Für achtsamere Schüler und Schülerinnen

Pädagogik+

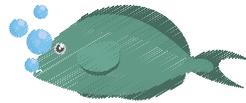
Achtsamkeit



bewusst sehen



bewusst atmen



meditieren



bewusst ausmalen



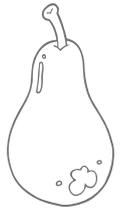
bewusst fühlen



bewusst schmecken



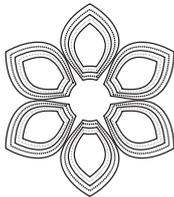
bewusst hören



Gegenstand abzeichnen



Mandala bilden



Sinnesspaziergang



Wolken beobachten



copyright Pädagogik+

Vervielfältigung für die eigene Klasse oder in der Familie erlaubt.

Kontakt: info@paedagogik-plus.com

Achtsamkeit



Mit verbundenen Augen im Wohnzimmer oder Klassenzimmer herumlaufen



Tagebuch führen



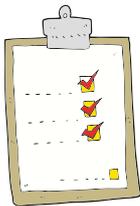
Steine sammeln



Insekten beobachten



Gute Vorsätze



Glitzerglas basteln



Bedeutung von Achtsamkeit



Fähnchen dekorieren



Bild ausmalen



Brücke bauen



Ohne elektronische Geräte



Gemeinsame Lesezeit



Zusammen kochen und essen



Fotoalbum anschauen



copyright Pädagogik+

Vervielfältigung für die eigene Klasse oder in der Familie erlaubt.

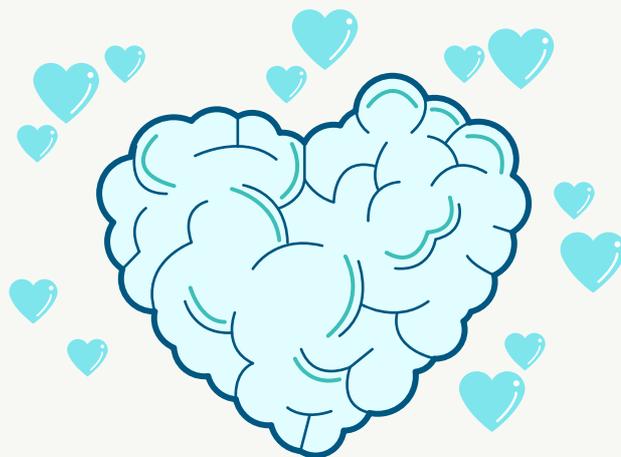
Kontakt: info@paedagogik-plus.com

Achtsam sein

Achtsamkeit bedeutet, Dinge rundherum bewusst wahrzunehmen. Es geht um das Beobachten, Beschreiben, Fühlen, Schmecken, Hören und Tasten.

In diesem Achtsamkeitsjournal geben wir dir einige Ideen, wie du diese Fähigkeiten üben kannst. Du findest ein paar wirkungsvolle Ideen für zuhause, im Klassenzimmer oder auch draussen.

Es wird dauern, bis du deinen achtsamen Weg findest. Nimm dir diese Zeit und verstehe, dass es in Ordnung ist, wenn du immer wieder klein und von Neu anfangen musst. Wichtig ist, dass du dich wohl fühlst und gute Erfahrungen mit den verschiedenen Achtsamkeitsübungen machst. Du wirst sehen, deine Konzentration wird steigen, du wirst besser schlafen, besser lernen und auch dein Essen intensiver genießen. Wir wünschen dir, deiner Familie und deiner Klasse alles Liebe und viele achtsame Momente.

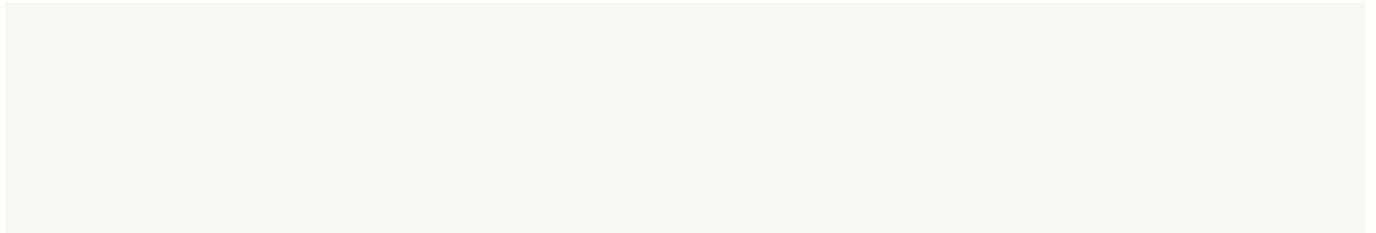


Trainingspartner oder Trainingspartnerin

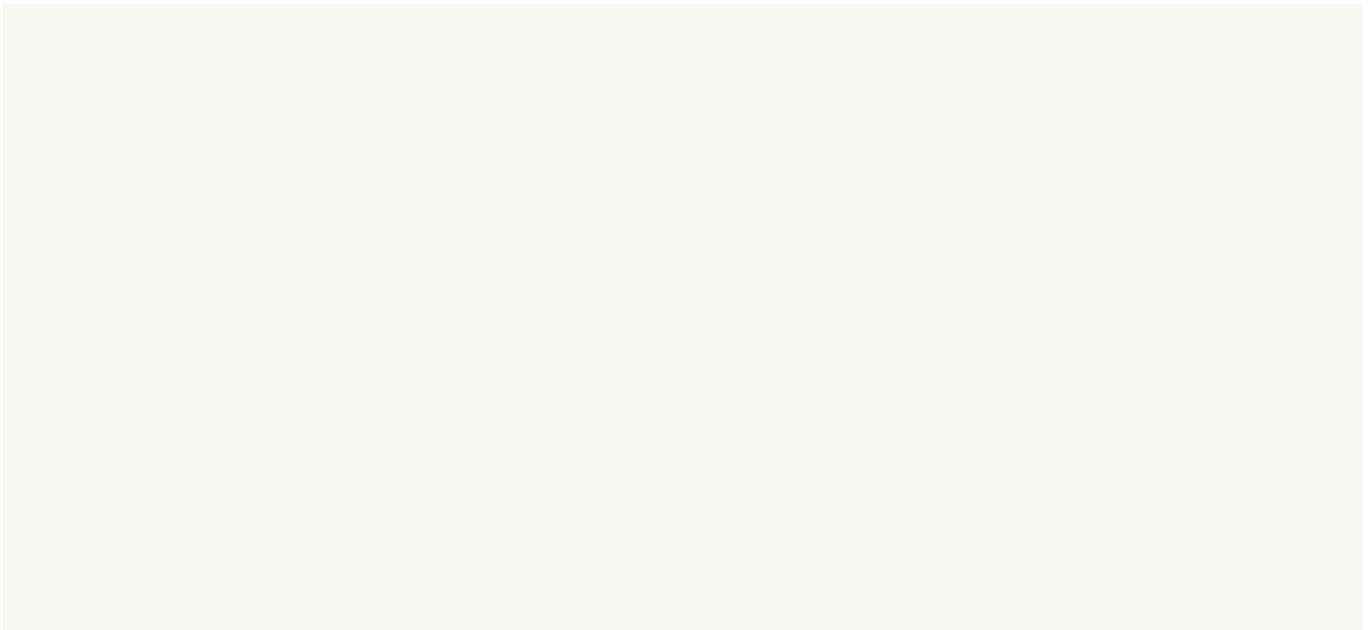
Zusammen geht es viel besser!

Suche dir einen Trainingspartner oder Trainingspartnerin und tauscht euch täglich über die Achtsamkeitsübungen aus.

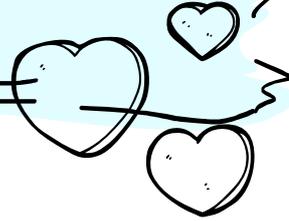
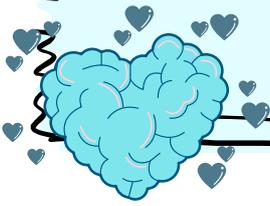
Mein Trainingspartner oder Trainingspartnerin ist:



Schreibe auf, was du deinem Trainingspartner oder deiner Trainingspartnerin wünschst.



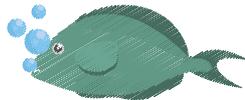
Teil 1



Meditieren



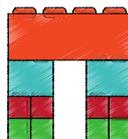
Bewusst atmen



Bewusst still sein



Bewusst spielen



Atmen und Spielen

Meditiere eine Woche lang 5 Minuten pro Tag und widme dich alleine oder mit jemandem aus deiner Familie oder in der Klasse der absoluten Stille. Sitze oder liege ruhig und achte auf dein Ein- und Ausatmen. Wenn Gedanken oder Gefühle auftauchen, stelle sie dir wie Wolken vor, die am Himmel vorbeiziehen. Sie kommen und gehen und verändern ständig ihre Formen.

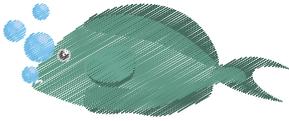
Nimm dir jeden Tag Zeit und spiele ohne Ablenkung in deinem Zimmer. Wenn du mit einem Freund, einer Freundin oder im Klassenzimmer spielst, versuche dich besonders nett zu verhalten und alles zu teilen.

Spiele mit den Legos, male ein Bild oder zeichne etwas, das du gerne hast. Du kannst auch eine schöne Karte für jemanden schreiben und gestalten. Mache mit deinen Geschwistern zuhause oder mit deinen Klassenkameraden in der Schule ein Spiel daraus: "Wer kann in der nächsten halben Stunde oder sogar Stunde der Leiseste sein?"

Wenn die Zeit abgelaufen ist, könnt ihr ein lustiges Spiel spielen oder zu Musik tanzen.



Bewusst atmen



Wellenatmung



Atme tief durch die Nase ein und lass den Atem lange durch die Nase heraus dringen. Warte auf die nächste Einatmung, als ob du auf eine Welle im Meer warten würdest.



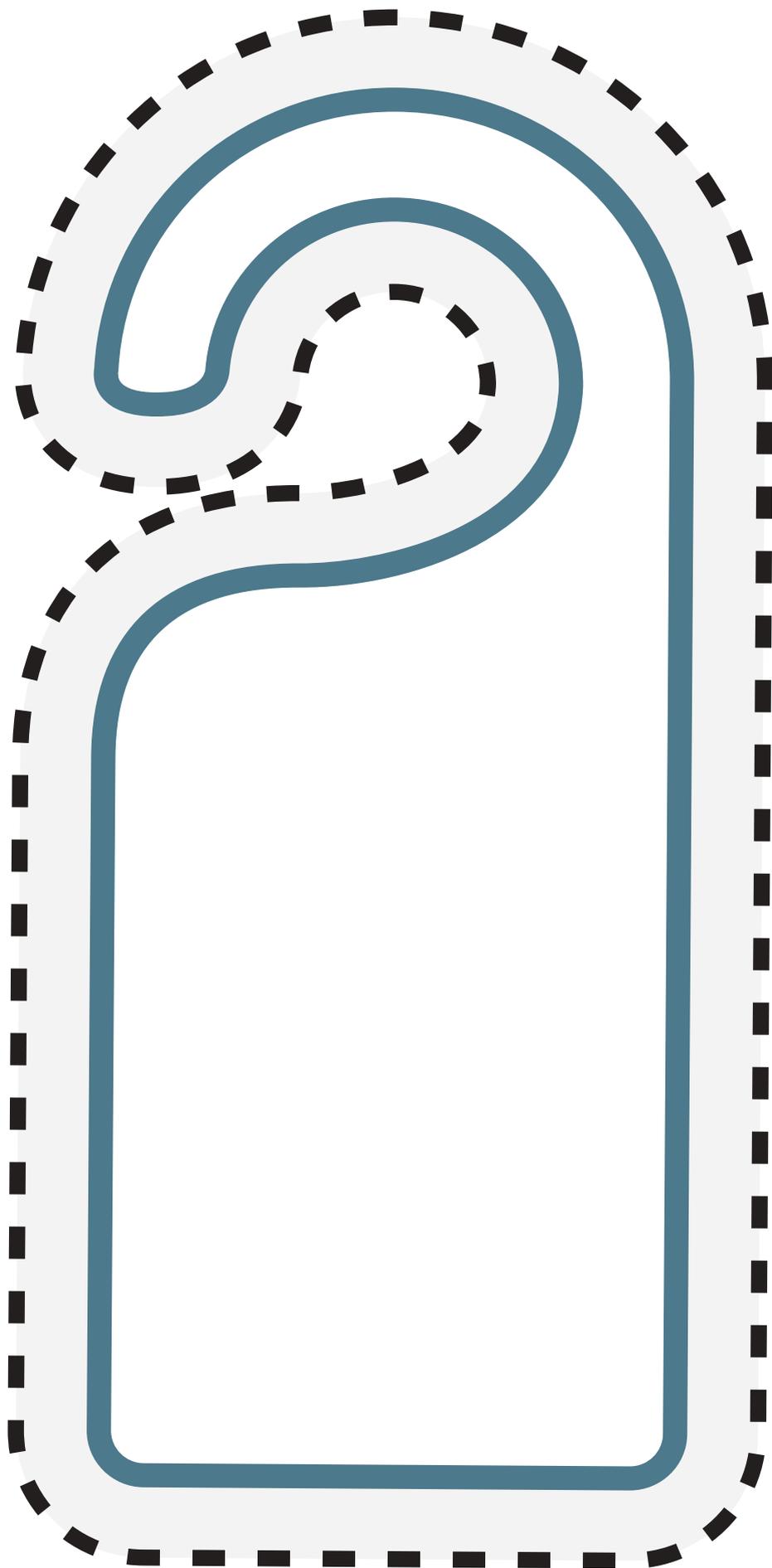
Wechselatmung

Mit dieser Atmung kannst du die beiden Seiten deines Gehirns im Gleichgewicht halten. Halte mit deinem rechten Zeigefinger das linke Nasenloch zu. Atme durch das rechte Nasenloch tief ein. Schliesse das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atme durch das linke Nasenloch tief und lange aus. Wiederhole diese Atmung ein paar Mal.

Bauchatmung

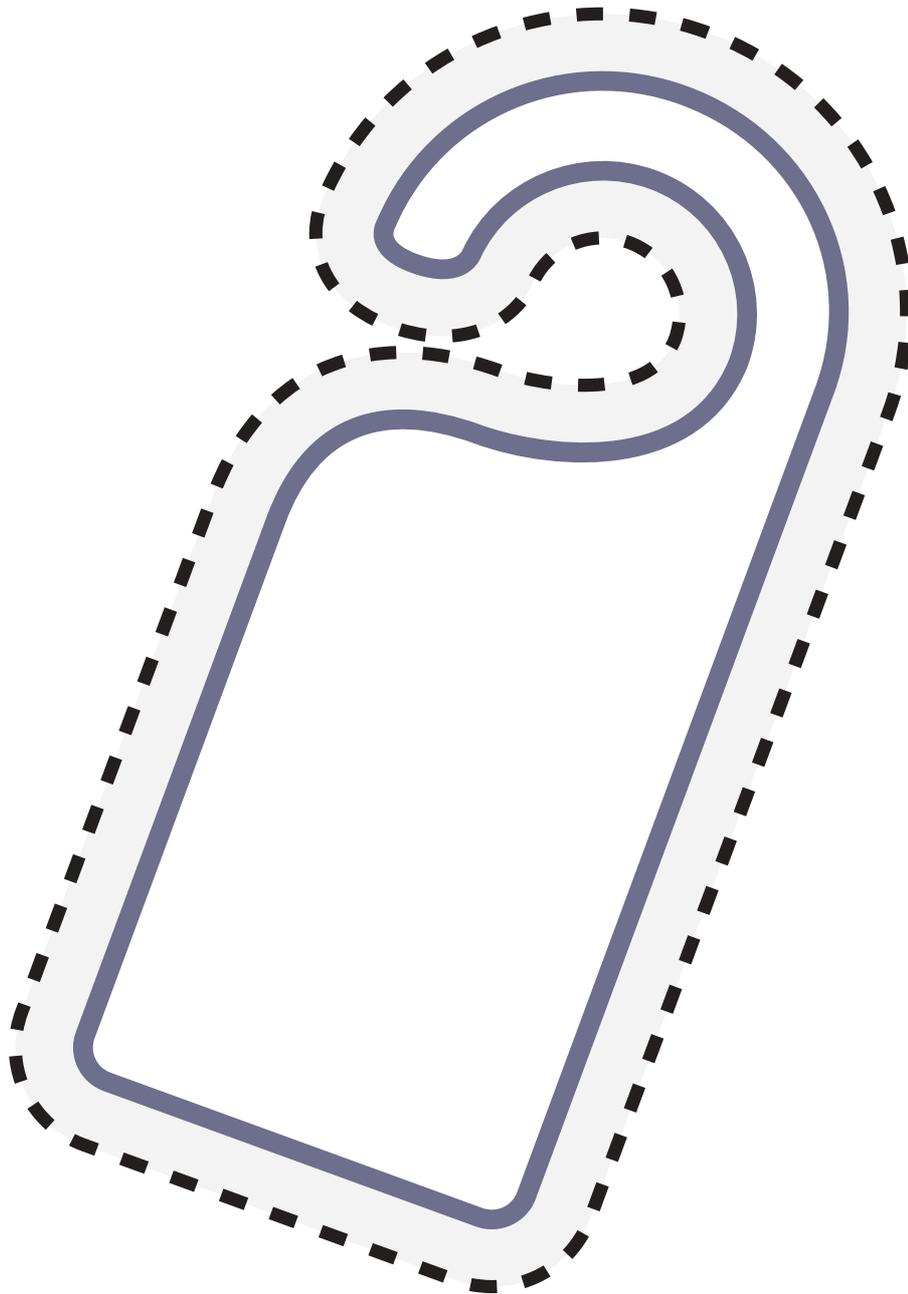


Du kannst diese Atmung im Sitzen oder liegen durchführen. Lege eine Hand auf deinen Bauch. Atme tief aus und erlebe bewusst, wie sich dein Bauch einzieht. Beim Atmen fühlst du, wie sich dein Bauch dehnt. Dehne ihn so gut und so lange du kannst.

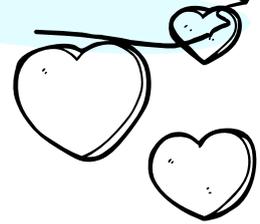
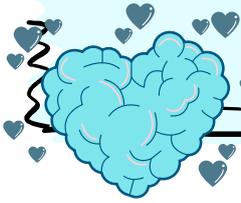


Türschild basteln

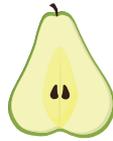
Beschrifte dein Türschild mit "Ich bin am Meditieren" oder "Ich bin am Spielen. Bitte nicht stören!"



Teil 2



Bewusst schmecken



Bewusst fühlen



Gegenstand abzeichnen

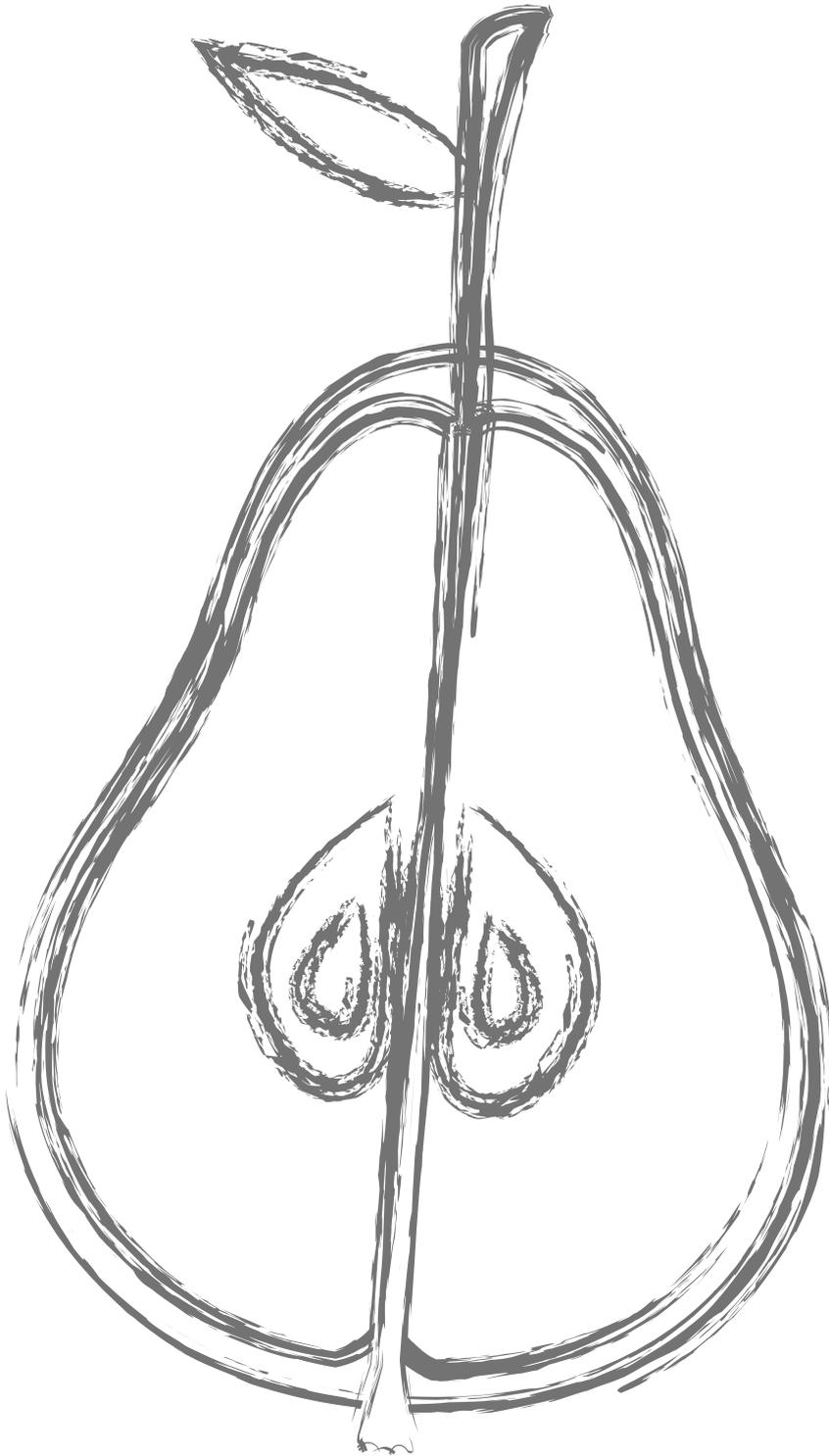


Bewusst ausmalen



Bewusst atmen

Umfahre die Birne mit deinem Zeigefinger. Beginne unten. Auf der linken Seite atmest du durch die Nase ein und wenn du oben angekommen bist, atmest du auf der rechten Seite tief aus. Du kannst für diese Übung auch eine echte Birnenhälfte nehmen.



Bewusst fühlen

Nimm dir Zeit und fühle eine Birne in den Händen. Welche Form hat sie, wo befinden sich die Wölbungen? Ist sie glatt oder rau? Wenn du zwei Birnen hast, vergleiche sie miteinander.



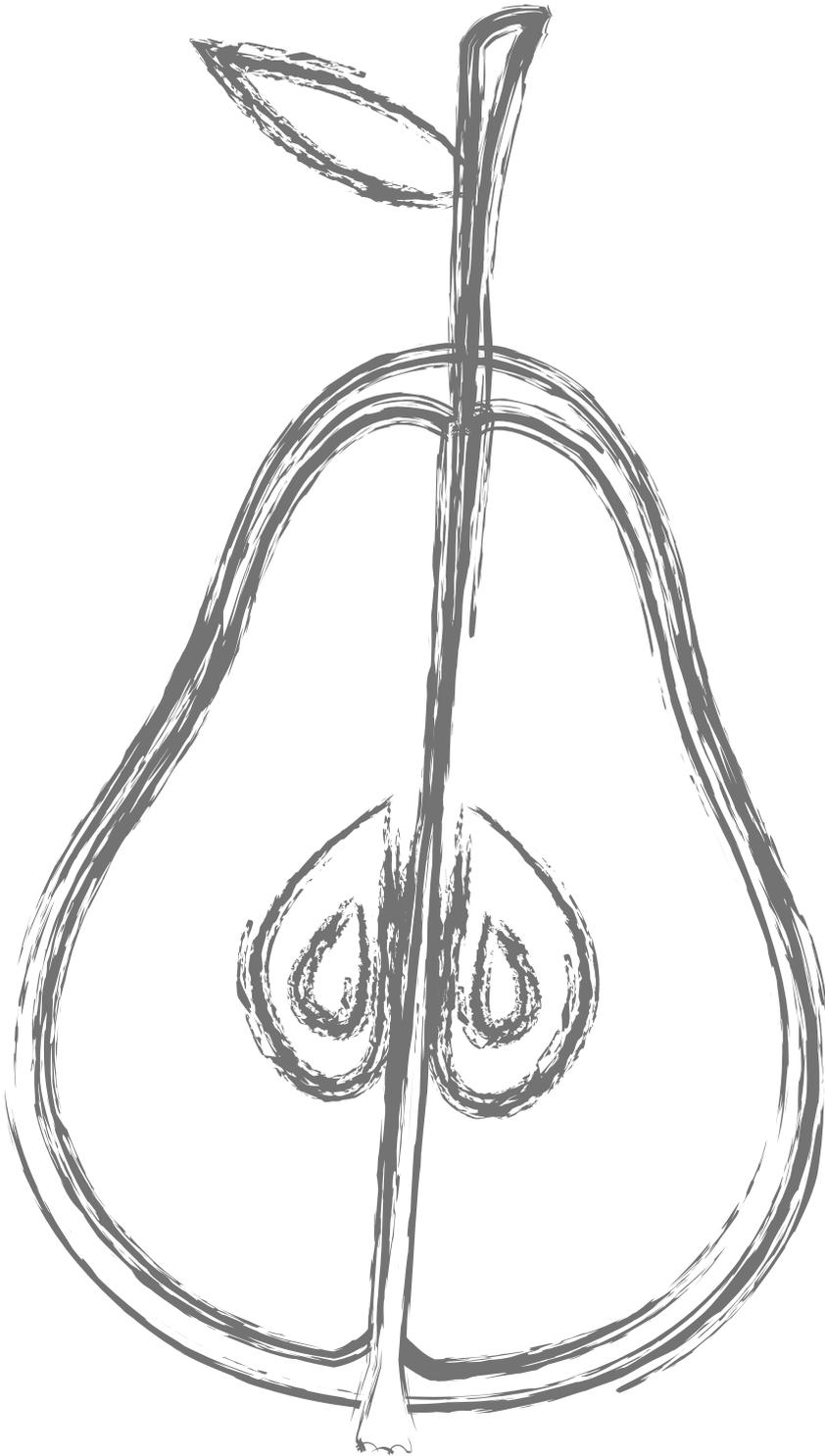
Bewusst schmecken und riechen

Beiss in eine Birne und rieche daran. Versuch das Stück so lange wie möglich in deinem Mund zu kauen und überleg dir, wie die Birne schmeckt. Extra Challenge: Versuch bei deiner nächsten Malzeit jeden Biss so lange wie möglich zu kauen und zu geniessen.

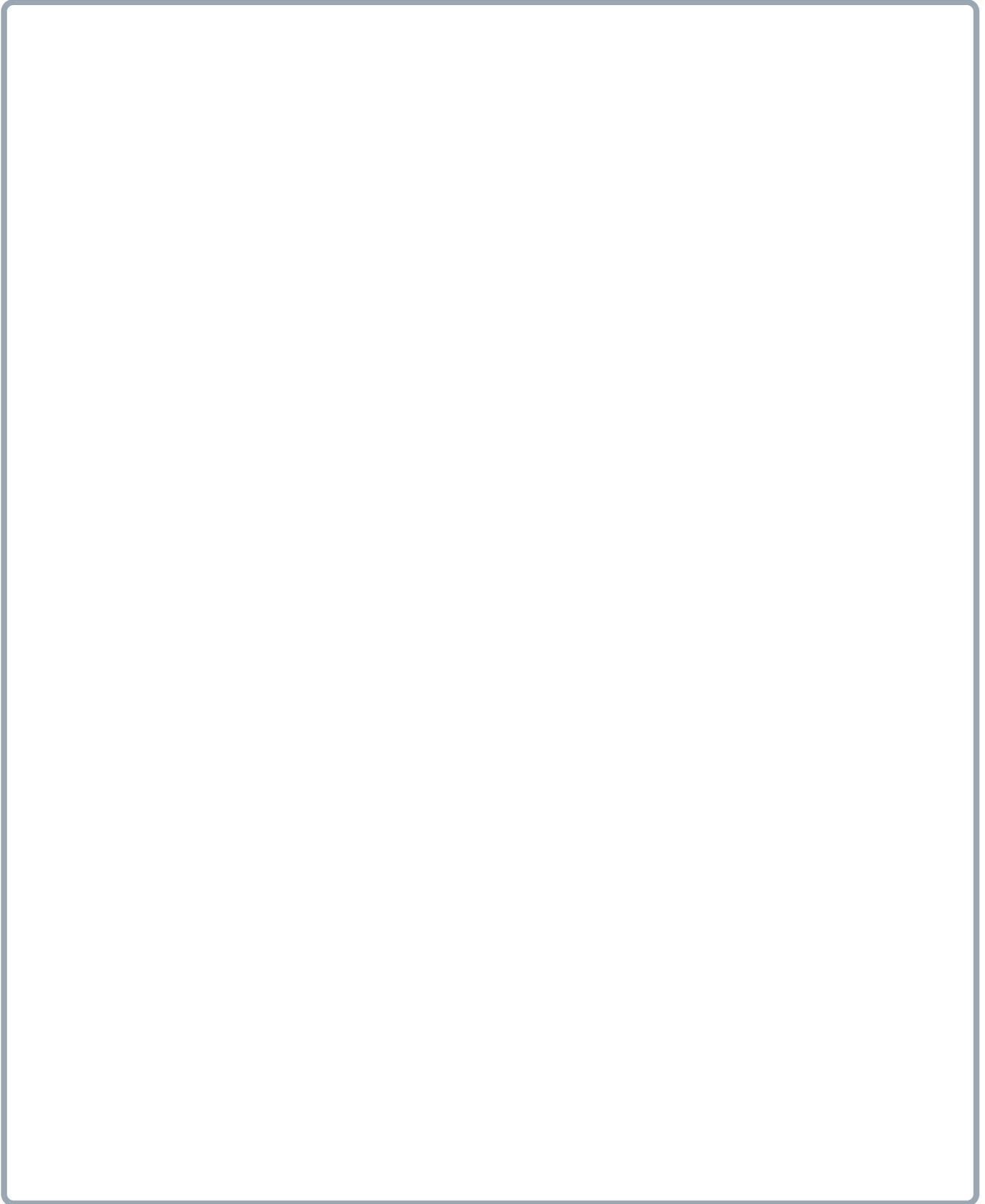


Bewusst abzeichnen

Nimm eine Birne, schneide sie entzwei und zeichne sie auf der nächsten Seite so genau wie möglich ab. Du kannst auch diese Vorlage hier verwenden. Frag jemanden aus deiner Klasse oder deiner Familie, ob er oder sie mitmacht.

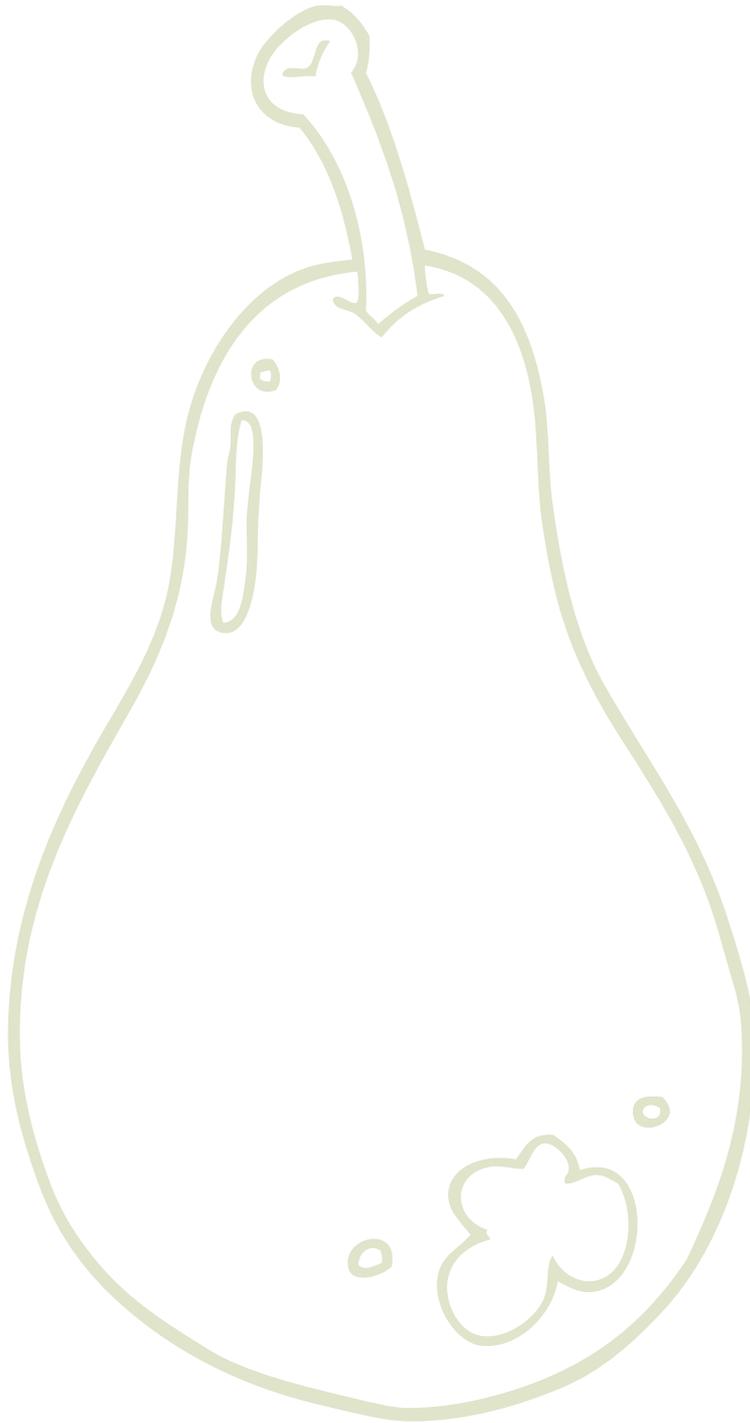


Meine Birne von Innen

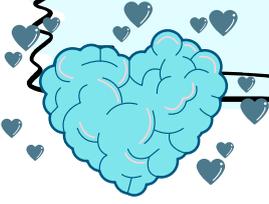


Bewusst ausmalen

Schau dir die Farben einer echten Birne an. Nimm deine Farbstifte oder deinen Malkasten und male diese Birne so genau wie möglich aus.



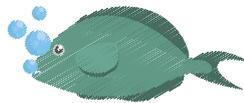
Teil 3



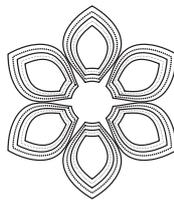
Meditieren



Bewusst atmen

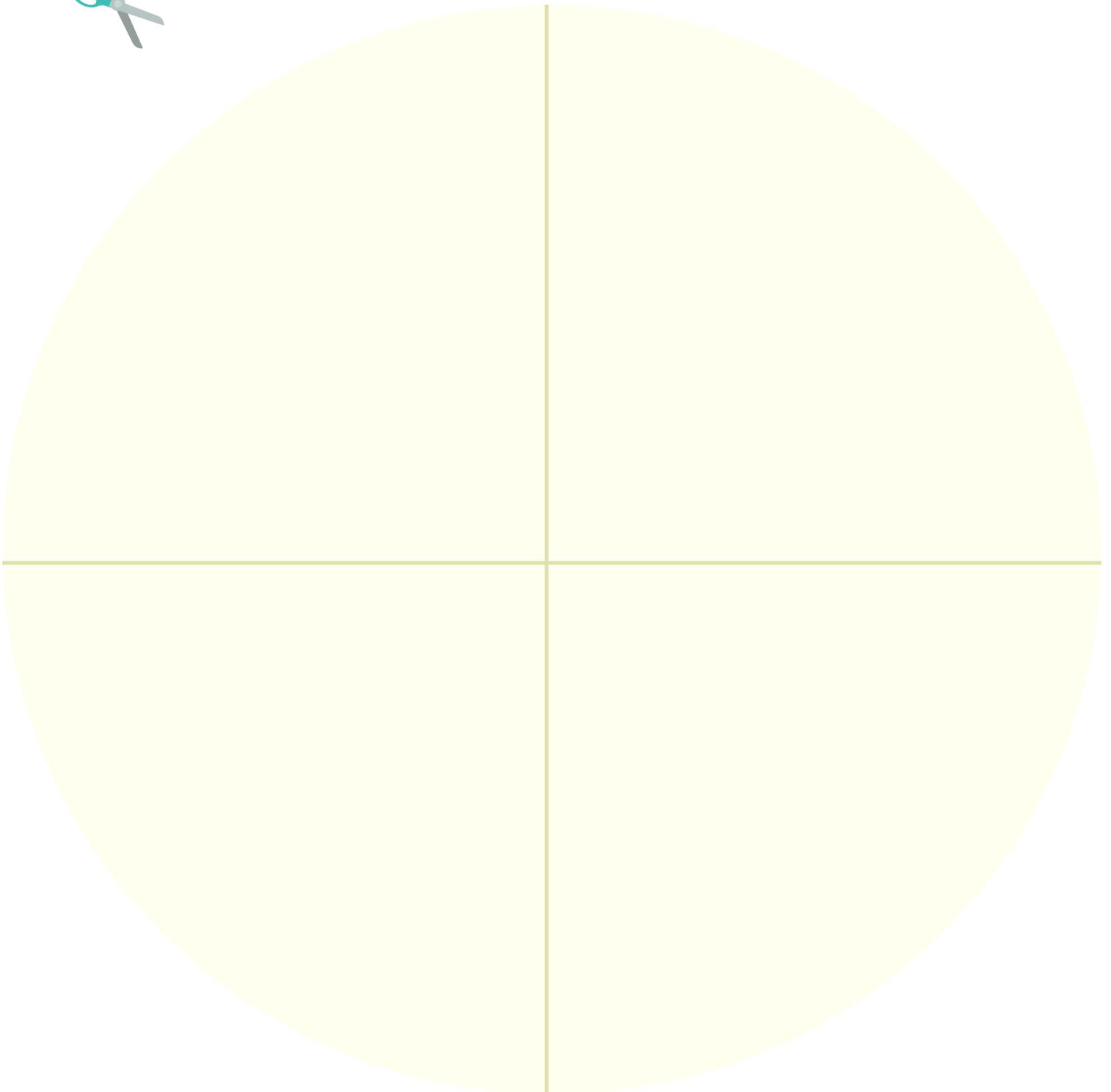


Mandala bilden



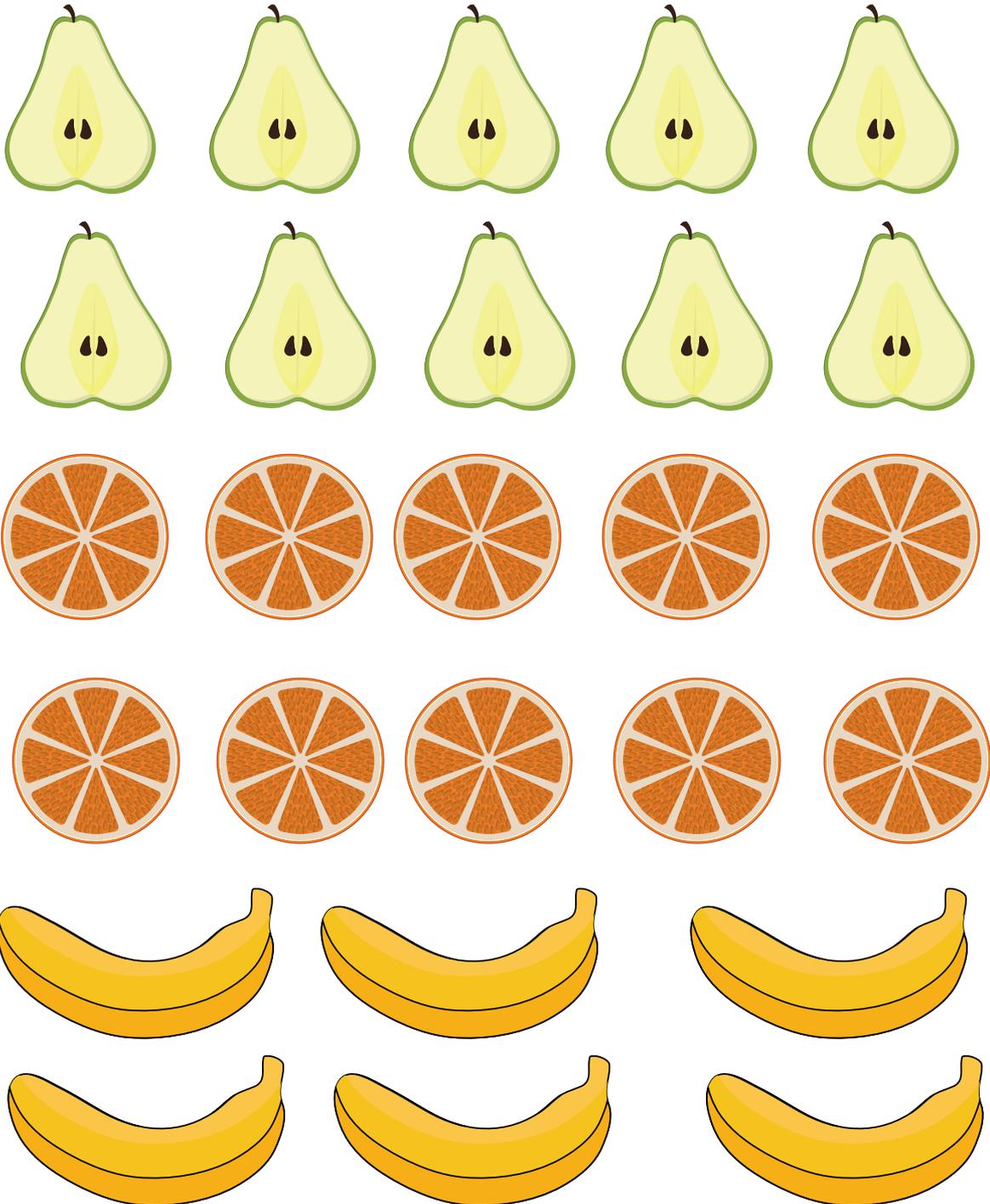
Mandala bilden

Das ist deine Unterlage. Zeichne Früchte oder Blumen in die vier Mandalateile, dass sich ein regelmässiges Muster ergibt. Du kannst auch die Früchte von den folgenden Seiten ausschneiden und aufkleben.



Mandala gestalten

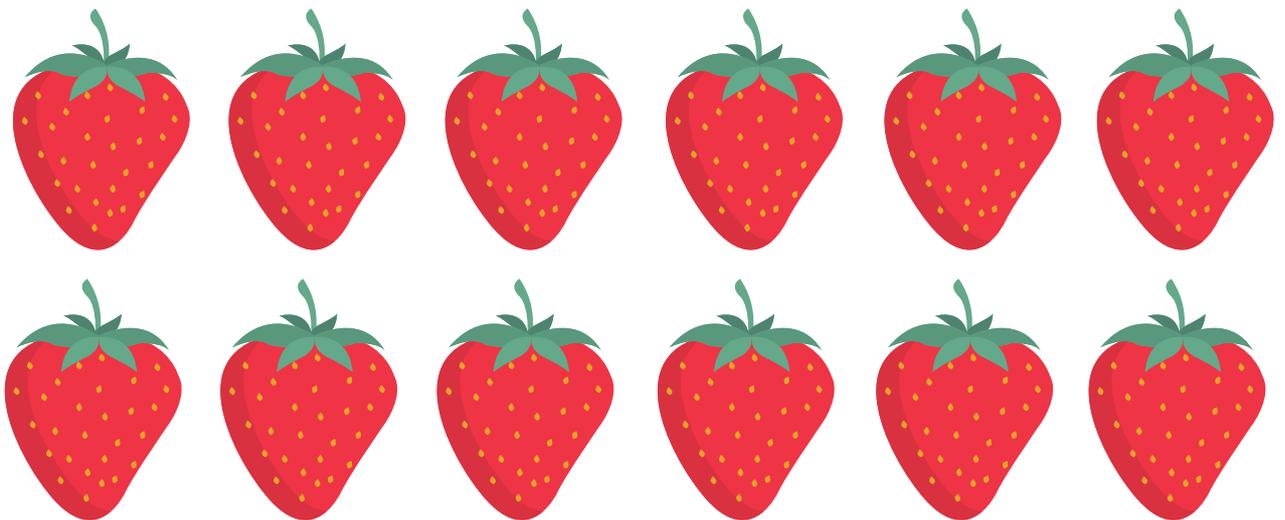
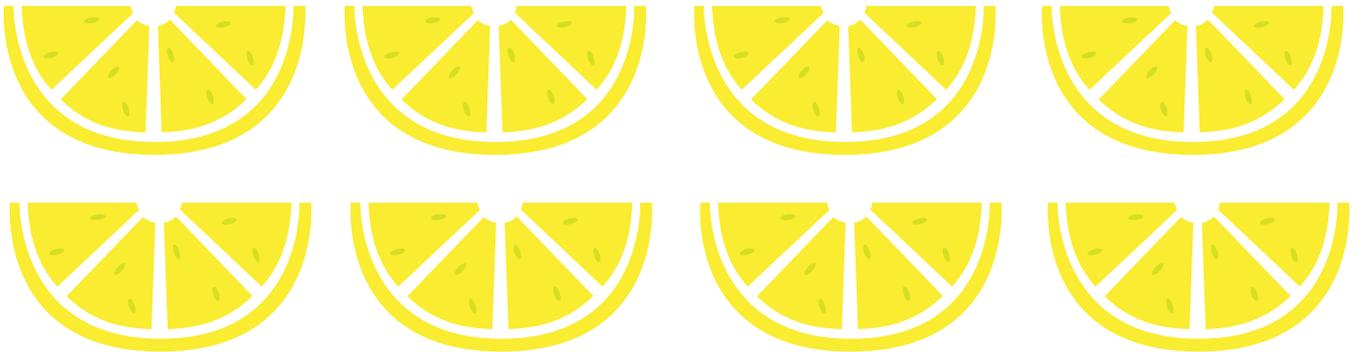
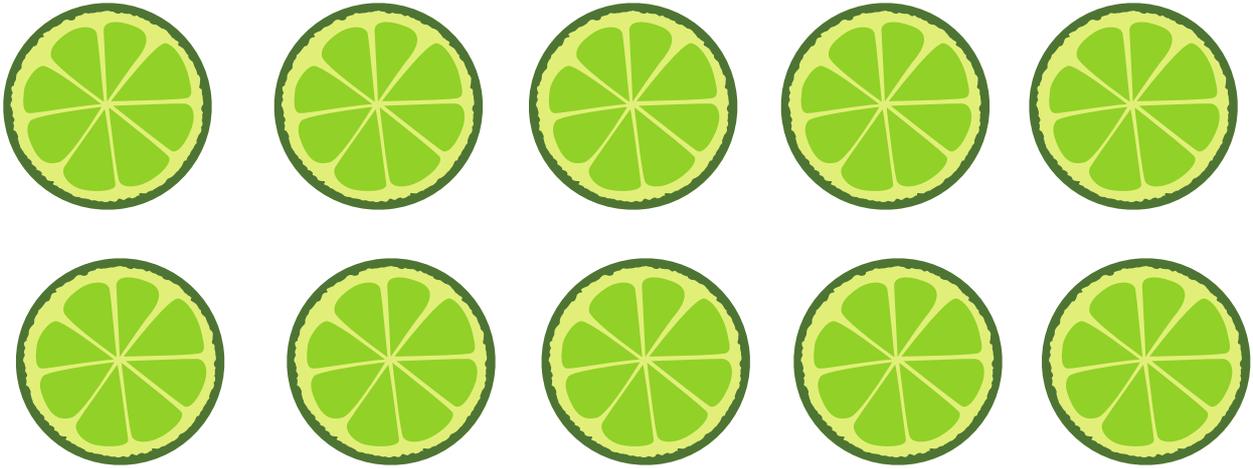
Schneide die Früchte aus und lege sie auf das Mandala.
Mache das still und atme ruhig und gelassen.



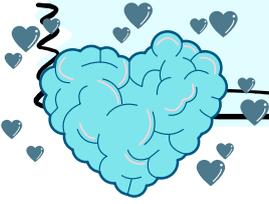
Mandala gestalten



Schneide die Früchte aus und lege sie auf das Mandala.



Teil 4

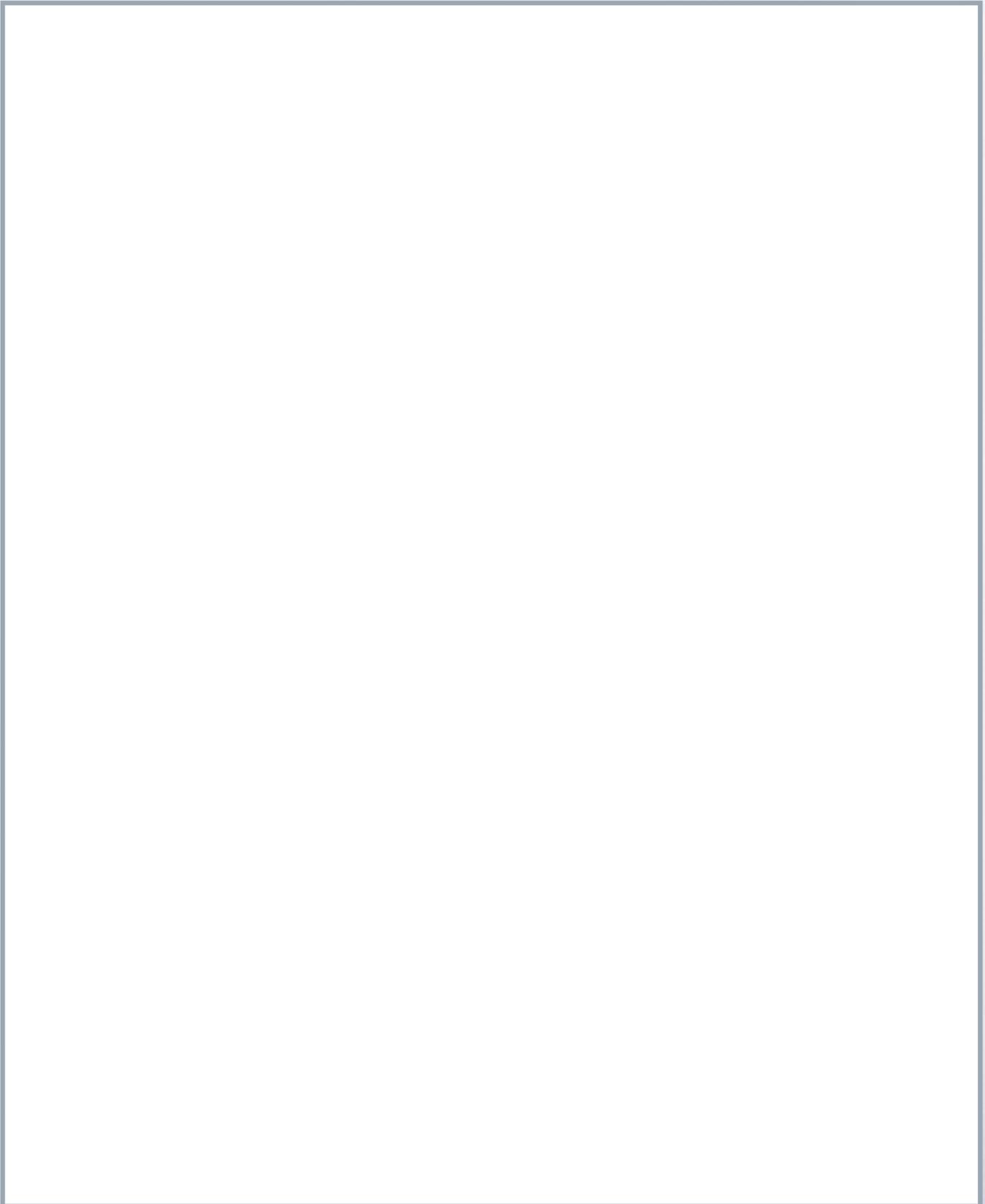


Meditieren

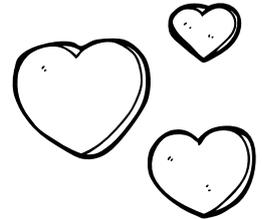
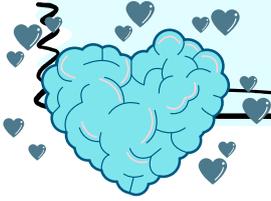
Bewusst atmen

Wolken beobachten

Wolken beobachten und zeichnen



Teil 5



Sinnesspaziergang



Bewusst sehen



Bewusst hören



Sinnesspaziergang

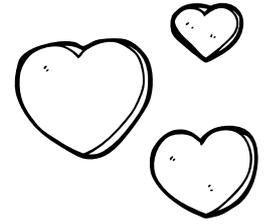


Du liebst es, barfuss zu laufen, nicht wahr? Diese Aktivität solltest du unbedingt mit einem Erwachsenen durchführen. Glaub mir, Erwachsene haben bei diesem Spaziergang auch richtig viel Spass.

Du kannst diesen Spaziergang mit deiner Familie oder in deiner Klasse genießen.

- 1 Überlege dir, wo du den Sinnesspaziergang machen möchtest. Ein Bach, ein Wald oder eine Wiese eignen sich sehr gut für ein solches Sinnesabenteuer.
- 2 Finde einen Erwachsenen, der dich begleitet.
- 3 Wähle einen nicht zu kalten Tag aus.
- 4 Versuche beim Spaziergang deine Sinneseindrücke zu beschreiben: Wie fühlt sich ein Baumstamm an? Wie fühlt sich Moos an?
Wie fühlt es sich an, auf Blättern zu laufen? Wie fühlt es sich an, auf Steinchen zu laufen? Versuche ein Ding genau anzuschauen und zu beschreiben. Setze dich kurz hin und lausche was du alles hören kannst.
- 5 Versuche nach dem Spaziergang aufzuzählen, was du erlebt hast und was du gespürt hast.

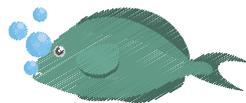
Teil 6



Meditieren



Bewusst atmen



Wimpelkette basteln



Lesezeit



Lesezeit

Eine Lesezeit alleine, zu zweit, in der Schule oder mit der Familie. Wie lange könnt ihr zusammen sitzen und leise lesen? Könnt ihr einen Rekord brechen?

Achte auf dein Gefühl nach dem Lesen. Wie fühlst du dich, an was denkst du? Nimmt es dich wunder, wie die Geschichte weitergeht? Bist du müde oder würdest du am liebsten weiterlesen?

Könnte das der Anfang einer wiederkehrenden Routine sein? Die Ruhe beim Lesen ist unbeschreiblich schön, versuch sie aufzusaugen und in vollen Zügen zu genießen. Frag deine Freunde, Eltern und Geschwister, was sie gelesen haben und tauscht euch über die Geschichten aus.

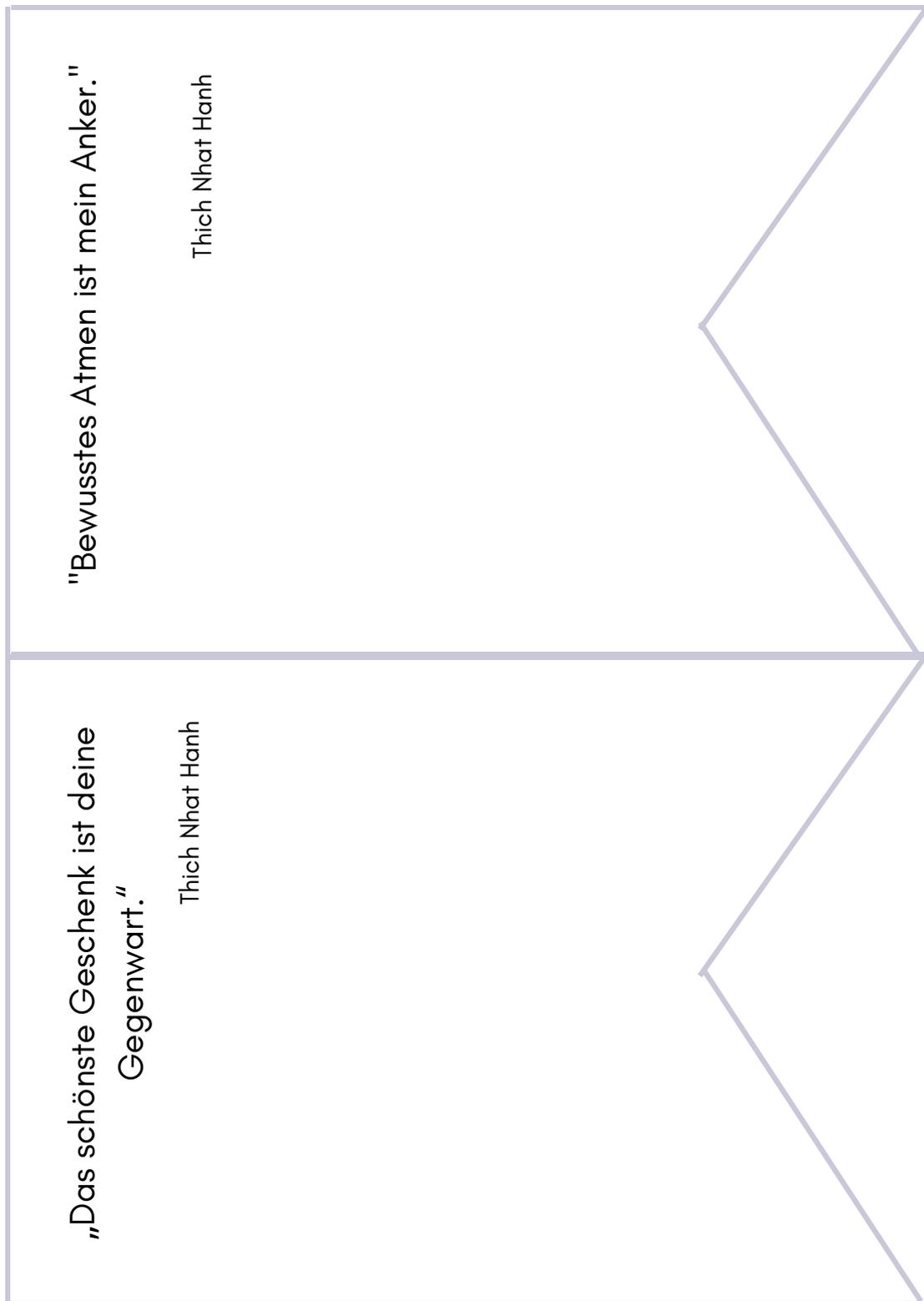


Wimpelkette basteln

Zitate können dazu beitragen, dass dein Tag friedlich wird. Sie erinnern dich, achtsam durch den Tag zu gehen. Nutze die vorgedruckten Zitate oder schreibe deine eigenen Sätze auf die leeren Vorlagen.



Wimpelkette basteln



Wimpelkette basteln

„Wohin du auch gehst,
dort bist du“
Jon Kabat-Zinn

„Achtsamkeit ist nicht schwierig. Wir
müssen uns nur daran erinnern, es zu
tun.“
Sharon Salzberg

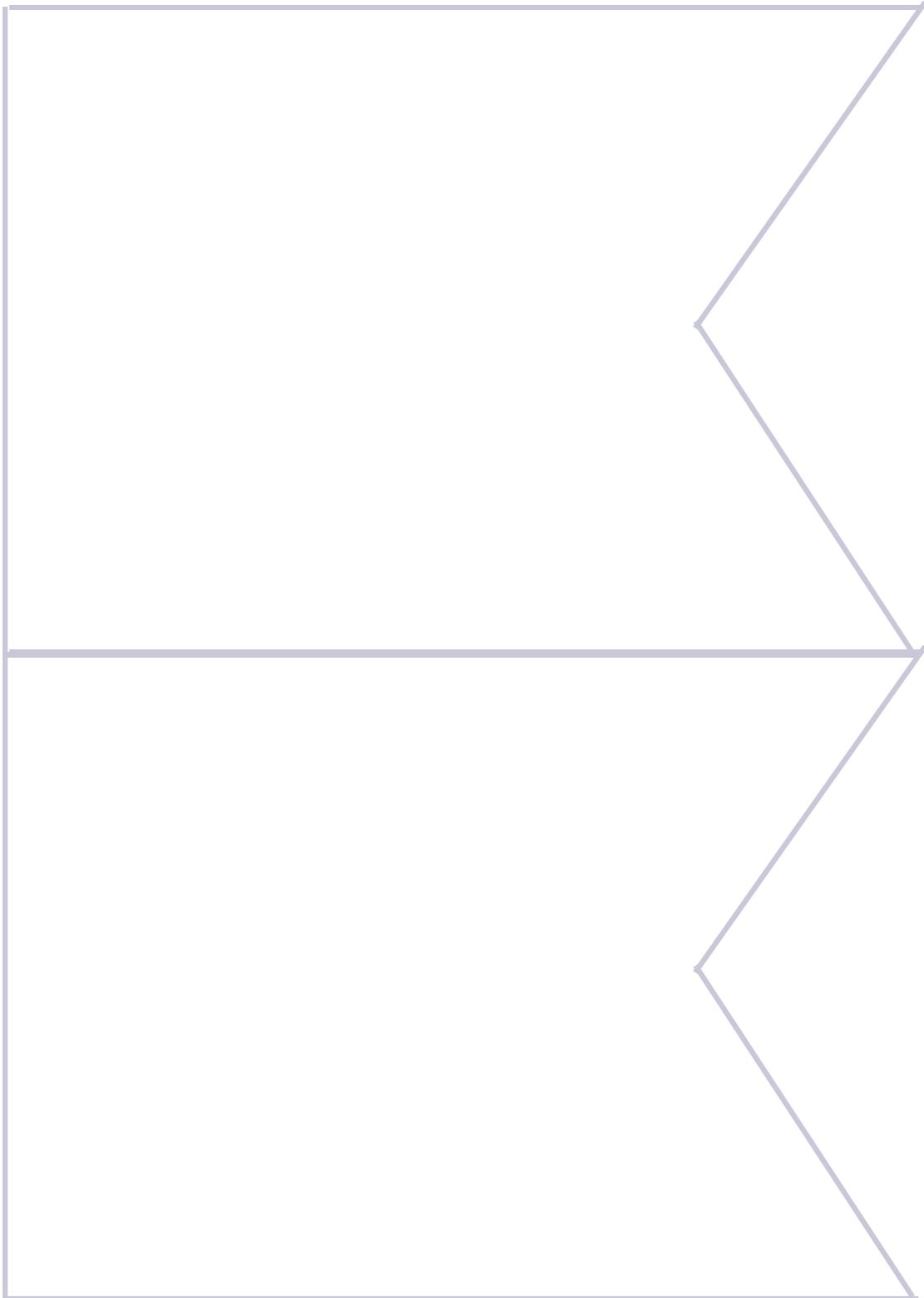
Wimpelkette basteln

"Die kleinen Dinge? Die kleinen Momente? Sie sind nicht klein."

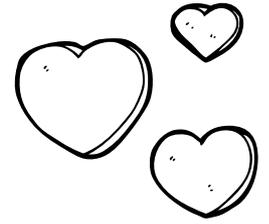
Jon Kabat-Zinn

Dein Körper wird dir danken.

Wimpelkette basteln



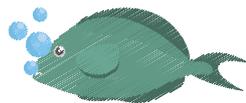
Teil 7



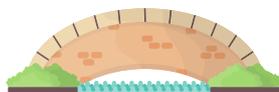
Meditieren



Bewusst atmen



Zusammen eine Brücke oder einen Turm aus Zeitungspapier
oder Holzstäbchen bauen

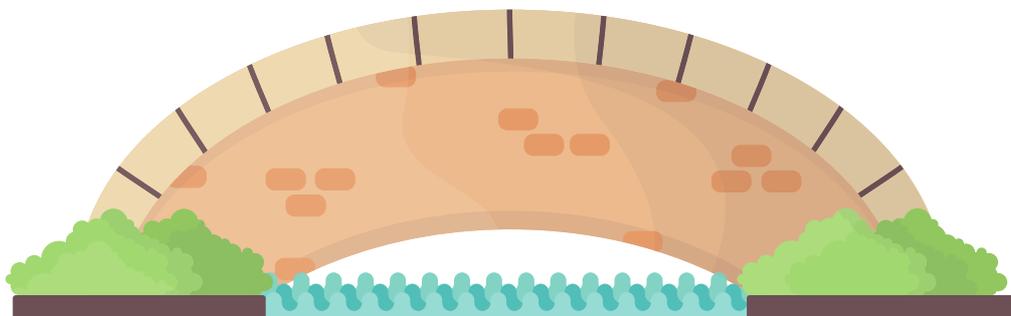


Brücke oder Turm bauen

Das brauchst du: Papier, Zeitungspapier, Klebeband oder Holzklötzchen

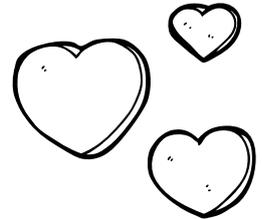
Baue mit deinen Freunden oder Geschwistern eine Brücke aus Papier oder Holzklötzchen. Probiert verschiedene Wege und überprüf, welcher am stabilsten ist.

Versuche besonders nett zu deinen Freunden und Geschwistern zu sein und frage nach, ob alle zufrieden sind mit der Art und Weise wie die Brücke entstanden ist.

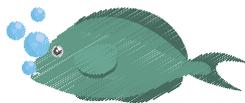


Teil 8

Meditieren



Bewusst atmen



Steine sammeln

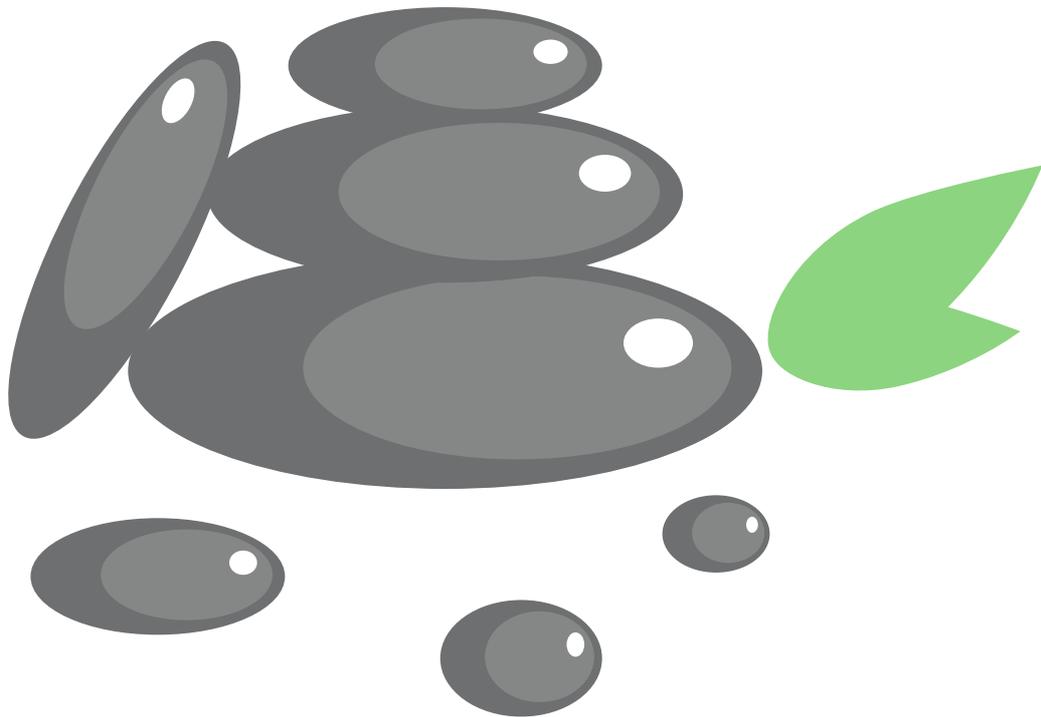


Tagebuch führen



Steine sammeln

Sammele beim nächsten Spaziergang in der Natur vier unterschiedliche Steine. Lege dich auf eine trockene Wiese oder auf den Boden und überlege dir eine Geschichte, in der Steine vorkommen.

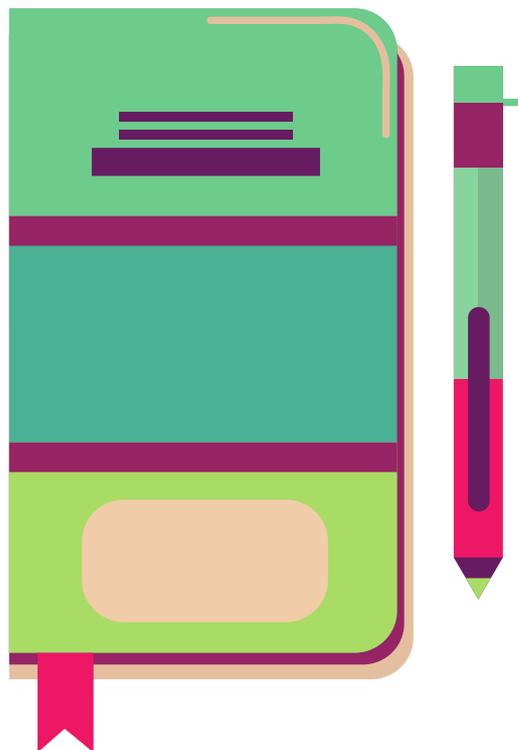


Tagebuch beginnen

Nimm ein Heft und schreibe das heutige Datum auf die erste Seite. Du kannst auch ein Heft aus der folgenden Vorlage basteln.

Beschreibe so genau wie möglich, was du erlebt hast. Wie hast du dich gefühlt? Beschreibe die Steine, die du gefunden hast, die Geschichte, die du dir auf der Wiese ausgedacht hast und wie du dich gefühlt hast, als du das Glitzerglas beobachtet hast oder mit verbundenen Augen durch den Raum liefst..

Keine Lust zum Schreiben? Du kannst deine Gefühle und Erlebnisse auch zeichnen.



Tagebucheintrag

Datum:

Mein achtsamer Moment:



Für das bin ich dankbar:



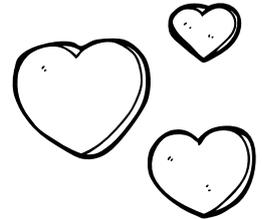
Das möchte ich besser machen:



Auf das freue ich mich:



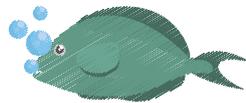
Teil 9



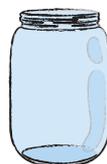
Meditieren



Bewusst atmen



Achtsamkeitsglas basteln



Glitzerglas basteln

Das brauchst du:

1 Marmeladenglas

Glitzer

ein paar Tropfen Glyzerin (aus der Apotheke)

beliebiger Gegenstand

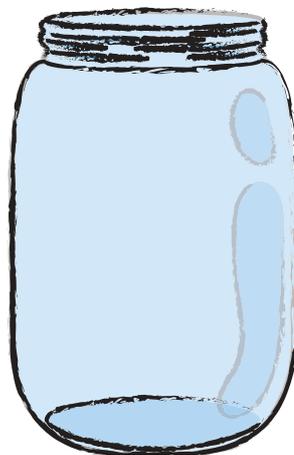
So geht's

Klebe einen Gegenstand auf den Marmeladendeckel.

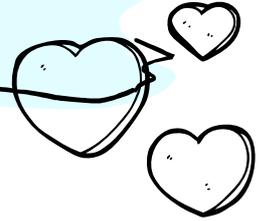
Fülle warmes Wasser bis fast zum Verschluss ins Glas

Gib ein paar Tropfen Glyzerin dazu und zum Schluss noch etwas Glitzer.

Schüttele dein Glitzerglas und schaue zu, wie der Glitzer langsam herunterfällt und jedes Glitzerteilchen seinen Platz findet. Mach dir deine Gedanken zum Tag, zu deinen Sorgen oder Wünschen. Fühle, wie du ruhig wirst und deine Gedanken aufhören, umherzuwirbeln.



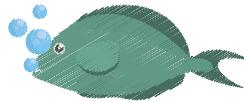
Teil 10



Meditieren



Bewusst atmen



Gemeinsam kochen



Mit verbundenen Augen im Raum herumlaufen

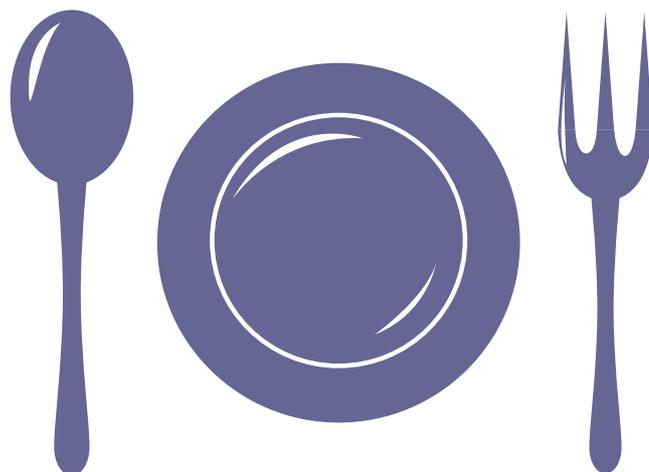


Gemeinsam ein Essen zubereiten

Beim gemeinsamen Kochen kannst du Dinge besprechen, für die sonst keine Zeit bleibt. Sucht euch zuhause oder in der Klasse ein Rezept aus, das allen schmecken könnte. Teilt euch die Arbeit in der Küche auf, jeder soll etwas zur gemeinsamen Mahlzeit beitragen.

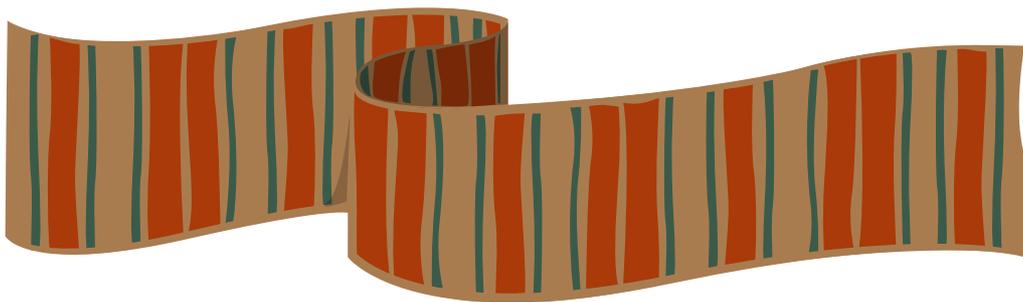
Wählt ein spannendes Thema, über das ihr beim Essen sprechen möchtet oder sagt der Reihe nach, für was ihr dankbar seid.

Guten Appetit!

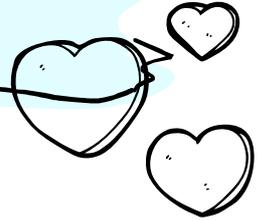


Mit verbundenen Augen herumlaufen

Lass dich von einem Elternteil, deiner Lehrerin oder deinem Lehrer begleiten. Schau dich gut im Raum um. Du kannst zuvor auf einem Stuhl ruhen, um noch einmal alles im Raum gut zu beobachten. Beschließt zusammen, welche Gegenstände im Wohnzimmer blind angefasst werden müssen. Lass deine Augen mit einem Schal zubinden und los geht's!



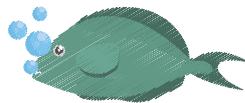
Teil 11



Meditieren



Bewusst atmen



Fotos und Hefte anschauen



Fotoalbum oder Hefte anschauen

Wer erinnert sich nicht gern an gute alte Zeiten? Wieso nicht genau heute? Such dir Alben im Haus und überrede deine ganze Familie, die Fotos zu betrachten und über Erinnerungen zu sprechen. Nimm ein Fotoalbum mit in die Schule und schau es mit deinen Mitschülern und Mitschülerinnen an. Stelle zuhause viele Fragen: Über die Hochzeit deiner Eltern, über deine Geburt, deinen ersten Kindergarten und Schultag. Es gibt so viel zu erfahren!

Viel Spaß beim Wachrütteln von wunderbaren Momenten aus der Vergangenheit!



Teil 12

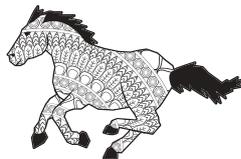
Meditieren und atmen



Elektronische Geräte verboten!



Bild ausmalen



Was bedeutet für dich achtsam sein?



Auf elektronische Geräte verzichten

Hier braucht es keine Anleitung oder spezielle Erklärung. Ganz simpel: die elektronischen Geräte bleiben einen ganzen Tag lang in einem Körbchen oder an einem sonstigen Ort liegen! Auch der Fernseher zuhause bleibt ausgeschaltet.



Bild ausmalen

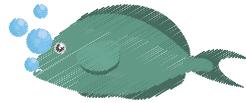


Teil 13

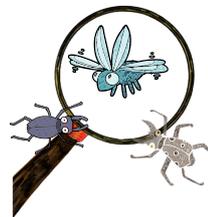
Meditieren



Bewusst atmen



Insekten suchen und beobachten



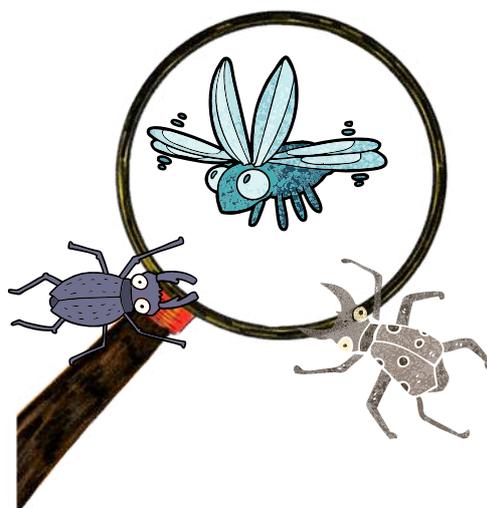
Insekten suchen und beobachten

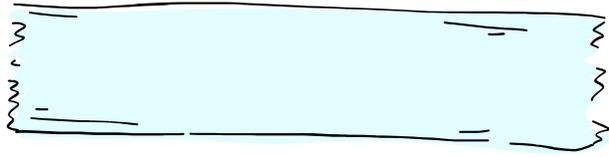
Überlege dir, ob du ein bestimmtes Insekt suchen und beobachten möchtest oder ob du die Auswahl lieber dem Zufall überlässt.

Nimm ein Notizheft oder einen Zettel mit auf den Weg. Wenn du magst, schreib dir eine Frage auf, die du beantworten möchtest. Hat die Frage mit den Körperteilen zu tun, mit der Farbe, mit den Augen, Ohren oder dem Mund?

Du wirst viel genauer beobachten können, wenn du dir im Voraus eine oder sogar mehrere Fragen überlegst. Hast du eine Lupe? Nimm sie mit auf deine kleine Forschungsreise.

Zeichne dein Insekt ab. Falls du nicht magst, kannst du zuhause ein Foto suchen und das Insekt abzeichnen.



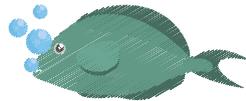


Teil 14

Meditieren



Bewusst atmen



Achtsamkeitshand



Wo und wann möchtest du achtsam sein?



Meine achtsame Hand

Jemand aus der Klasse ruft, irgendwann "Stopp" und In diesem Moment schauen alle auf die Achtsamkeitshand und überlegen sich einen Gedanken zu den verschiedenen Sinnesrichtungen.



14 x Achtsamkeit

Schreibe Achtsamkeitsübungen auf die Streifen und lege sie in ein Marmeladenglas. Du kannst sie zu einem späteren Zeitpunkt ziehen und ausführen.



14 x Achtsamkeit

