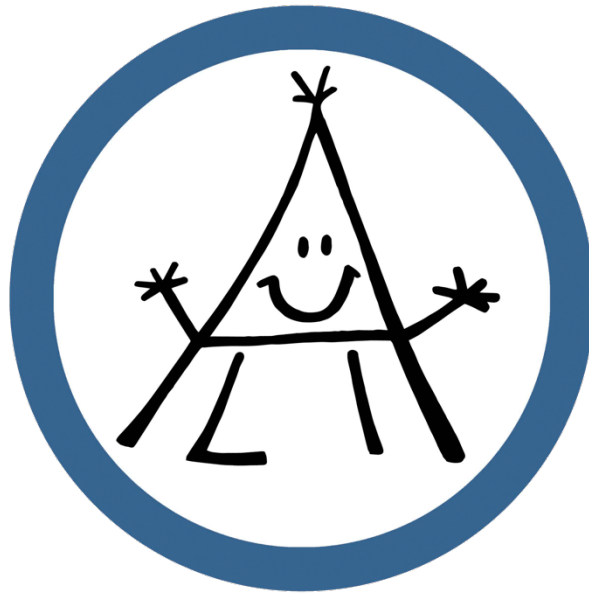


# You<sup>th</sup>Start

## ENTREPRENEURIAL CHALLENGES

## Warum Achtsamkeit?



In einer überfüllten, überreizten, überkomplexen Welt müssen wir alle lernen, auf neue Weise auf uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt aufzupassen. Achtsamkeitsübungen lehren uns zu beobachten, ohne zu be- oder verurteilen. Dadurch erkennen wir, dass wir uns unsere Welt(sicht) durch unseren Geist und unsere Gedanken oft selbst konstruieren.

## Warum Achtsamkeit? Ein Trainingsprogramm für Schule, Alltag und Beruf

# You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges Programm

basierend auf dem TRIO-Modell für Entrepreneurship – [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)

Core Entrepreneurial Education		Entrepreneurial Culture						Entrepreneurial Civic Education			
	<b>Idea Challenge</b>		<b>Hero Challenge</b>		<b>Empathy Challenge</b>		<b>Storytelling Challenge</b>		<b>Buddy Challenge</b>		<b>My Community Challenge</b>
	<b>My Personal Challenge</b>		<b>Lemonade Stand Challenge</b>		<b>Perspectives Challenge</b>		<b>Trash Value Challenge</b>		<b>Open Door Challenge</b>		<b>Volunteer Challenge</b>
	<b>Real Market Challenge</b>		<b>Start Your Project Challenge</b>		<b>Extreme Challenge</b>		<b>Be A YES Challenge</b>		<b>Expert Challenge</b>		<b>Debate Challenge</b>

Das TRIO-Modell ist eine ganzheitliche Definition von Entrepreneurship, die drei Bereiche umfasst:

**Core Entrepreneurial Education** bezeichnet die Basisqualifikation unternehmerischen Denkens und Handelns: eigene innovative Ideen entwickeln und sie kreativ und strukturiert umsetzen.

**Entrepreneurial Culture** steht für Persönlichkeitsentwicklung: eigeninitiativ sein, an sich glauben, empathisch und teamfähig agieren sowie sich und anderen Mut machen.

**Entrepreneurial Civic Education** bedeutet die Stärkung der Sozialkompetenz als Staatsbürger/in: Verantwortung für sich, andere und die Umwelt übernehmen.

Jede Challenge gehört zu einer **Challenge-Familie**, die durch ein eigenes Piktogramm charakterisiert wird und farblich einem der TRIO-Bereiche zugeordnet ist. Eine Challenge-Familie umfasst mehrere Challenges auf verschiedenen Kompetenzniveaus.

Die in den Unterrichtsmaterialien verwendeten Bezeichnungen stehen für folgende Niveaus:

A1 – Primarstufe; A2 – Sekundarstufe I; B1 und B2 - Sekundarstufe II; C1 – Schnittstelle Sekundarstufe II zu Tertiärstufe. Das jeweils nächste Niveau baut auf dem vorigen auf.



# Das You<sup>th</sup> Start Achtsamkeitsprogramm

Achtsamkeit ist zurzeit in aller Munde. Warum?

Wir sind täglich einer Vielzahl an Reizen, Daten und Erwartungen ausgesetzt. Unser Tagesablauf ist streng strukturiert und selbst im Kindergartenalter schon oft mit vielen Terminen verplant. Bei immer mehr Menschen entsteht daher der Wunsch, wieder das zu lernen, was kleine Kinder von sich aus beherrschen: nämlich im Hier und Jetzt zu sein und die Umwelt mit allen Sinnen wahrzunehmen. Ergebnisse aus der Gehirnforschung belegen, dass Menschen, die regelmäßig Achtsamkeitsübungen praktizieren, ihre psychische und physische Gesundheit nachweislich verbessern können. Uns ist wichtig, dass ein achtsamer Umgang mit uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt selbstverständlich wird. Dazu wollen wir Achtsamkeit im schulischen Kontext trainieren und etablieren.

Mit dem *You<sup>th</sup> Start Achtsamkeitsprogramm* stellen wir Übungen und Techniken vor, mit denen man die Wahrnehmung schärfen und den Geist auf das Jetzt fokussieren kann. Durch die Inhalte des Programms lernt man, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, die Gefühle anderer Menschen zu verstehen und zu respektieren sowie Menschen und Situationen vorurteilsfrei, neugierig und geduldig zu begegnen. So lernt man auch, die Konsequenzen des eigenen Handelns achtsam zu bedenken, bevor man den nächsten Schritt setzt.

## Der Hintergrund für das Achtsamkeitsprogramm

Das Trainingsprogramm ist integrierter Bestandteil eines innovativen, ganzheitlichen Lernprogramms mit dem Namen *You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges*. Das Programm unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, ihre Potenziale zu entfalten, indem jene Kompetenzen vermittelt werden, die selbstbestimmtes Denken und Handeln fördern: empathischer Umgang miteinander, Zielorientierung, Eigeninitiative, kreative Ideenfindung und selbstbewusste Umsetzung von Projekten.

Den *You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges* liegt das TRIO-Modell zugrunde – Sie finden es auf der gegenüberliegenden Seite erklärt. In den einzelnen Challenges werden Themen aus unterschiedlichsten Bereichen bearbeitet: Gemeinschaft, Nachhaltigkeit, Wirtschaft, persönliche Entwicklung, gesellschaftliches Bewusstsein, Projektmanagement und viele mehr. Der Umfang einer einzelnen Challenge kann sich von wenigen Unterrichtseinheiten bis hin zum Ganzjahresprojekt erstrecken.

Das Lernprogramm ist modular konzipiert und bietet Unterrichtsmaterialien von der Primar- bis zur Sekundarstufe II. Alle Challenges stehen unter [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) zum Download bereit und können individuell für den Einsatz im Unterricht genutzt werden.

Das vorliegende *You<sup>th</sup> Start Achtsamkeitsprogramm* ist auf der Website unter der Rubrik „Körper & Geist“ verfügbar, gemeinsam mit acht Kurzfilmen, in denen Sie Kinder einer Wiener Schule beim Trainieren von Achtsamkeitstechniken beobachten können.

Alle in diesem Dokument gezeigten Übungen und Techniken können vom schulischen Kontext leicht in Alltag und Beruf übertragen werden. Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei!

**Eva Jambor und Johannes Lindner, Herausgeber/innen**

[www.ifte.at](http://www.ifte.at), [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung: Achtsamkeit trainieren .....</b>	<b>5</b>
<b>Achtsamkeitsübungen .....</b>	<b>8</b>
Übungen zum Sehen .....	11
Übungen zum Hören.....	12
Übungen zum Riechen.....	12
Übungen zum Schmecken.....	13
Übungen zum (Er)Tasten.....	13
Übungen zum Körpergefühl.....	14
Übungen zu Gefühlen und Beziehungen.....	15
Übungen zum Nachdenken .....	16
<b>Kopiervorlagen, Arbeits- und Informationsblätter .....</b>	<b>17</b>
Arbeitsblatt „Fragebogen für Forscherinnen und Forscher“ .....	18
Kopiervorlage „Das Rad der Achtsamkeit“ .....	19
Arbeitsblatt „Das Rad der Achtsamkeit zum Ausfüllen“ .....	20
Arbeitsblatt „Ich und das Rad der Achtsamkeit“ .....	21
Arbeitsblatt „Bewusstes, mit allen Sinnen Wahrnehmen von Situationen, Themen“ .....	22
Kopiervorlage „Die Achtsamkeitsblume“ .....	23
Kopiervorlage „Die Achtsamkeitsuhr“ .....	24
Arbeitsblatt „Kreuzworträtsel – Achtsam sein!“ .....	25
Lösung zum Kreuzworträtsel.....	26
Kopiervorlage „Braille-Schrift“ .....	27
Kopiervorlage „Progressive Muskelentspannung“ .....	28
Kopiervorlage „Schattenfiguren“ .....	29
Informationsblatt „Spiele mit dem Mimik-Würfel“ .....	30
Kopiervorlage „Emoticons“ .....	32
Kopiervorlage „Gefühlsbegriffe“ .....	33
Arbeitsblatt „Anregungen zum Gedichte-Schreiben“ .....	34
Informationsblatt „Geschichten zum (Vor-)Lesen und Nachdenken“ .....	35
Kopiervorlagen „Geschichten zum (Vor-)Lesen und Nachdenken“ .....	36



Informationsblatt „Einsteins Disco – ein Schlaumeier-Spiel zum Wiederholen“ .....	38
Informationsblatt „Geh-Meditation“ .....	39
Kopiervorlage „Seh-Station 1“ .....	40
Kopiervorlage „Seh-Station 2“ .....	41
Arbeitsblatt „Gesichter erkennen“ .....	42
Kopiervorlage „Seh-Station 3“ .....	43
Kopiervorlage „Hör-Station 1“ .....	44
Kopiervorlage „Hör-Station 2“ .....	45
Kopiervorlage „Riech-Station“ .....	46
Kopiervorlage „Schmeck-Station“ .....	47
Kopiervorlage „Tast-Station 1“ .....	48
Kopiervorlage „Tast-Station 2“ .....	49
Kopiervorlage „Körpergefühl-Station 1“ .....	50
Kopiervorlage „Redensarten“ .....	51
Kopiervorlage „Körpergefühl-Station 2“ .....	52
Kopiervorlage „Körpergefühl-Station 3“ .....	53
Kopiervorlage „Gefühle-Station“ .....	54
Arbeitsblatt „Körperumriss“ .....	55
Kopiervorlage „ Körpergefühl-und-Gefühle-Station 1“ .....	56
Kopiervorlage „Gefühlskärtchen“ .....	57
Kopiervorlage „Körpergefühl-und-Gefühle-Station 2“ .....	58
Kopiervorlage „Stituationskarten“ .....	59
Kopiervorlage „Gefühle-und-Beziehungen-Station“ .....	60
Kopiervorlage „Mimik-Würfel“ .....	61
Kopiervorlage „Satzstreifen“ .....	62
Kopiervorlage „Nachdenk-Station 1“ .....	63
Arbeitsblatt „ALI“ .....	64
Kopiervorlage „Nachdenk-Station 2“ .....	65
Kopiervorlage „Geschichtenkärtchen“ .....	66
Arbeitsblatt „Nachdenktabellen“ .....	67



Kopiervorlage „Nachdenk-Station 3“ .....	69
Kopiervorlage „Wertekärtchen“ .....	70
Kopiervorlage „Beziehungen-und-Nachdenk-Station 1“ .....	75
Kopiervorlage „Beziehungen-und-Nachdenk-Station 2“ .....	76
Kopiervorlage „Station für alle Sinne“ .....	79
Kopiervorlage „Station zum Vertiefen und Verinnerlichen“ .....	80
Kopiervorlage „Achtsamkeitskarten“ .....	81
<b>Materialien zur Vertiefung</b> .....	<b>83</b>
Hintergrundinformationen .....	83
Praktische Übungsbeispiele.....	85
Bücher und Broschüren.....	86
Weitere Quellen zur Vertiefung.....	86



# Einleitung: Achtsamkeit trainieren<sup>1</sup>

In einer überfüllten, überreizten und überkomplexen Welt müssen wir alle lernen, auf neue Weise auf uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt achtzugeben. Achtsamkeitsübungen lehren uns zu beobachten, ohne zu be- oder verurteilen. Dadurch erkennen wir auch, wie sehr wir unsere „persönliche“ Welt(-sicht) durch unseren Geist und unsere Gedanken selbst konstruieren. Denn Meinungen und Trends – ob positive oder negative – werden erst dann auf uns wirksam, wenn wir ihnen besondere Aufmerksamkeit schenken.

Üblicherweise können wir uns (meist) eigenständig entscheiden, auf wen oder worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Genau das ist die Voraussetzung, damit wir ein freies und „selbstwirksames“ Leben führen. Entscheidend dabei ist ebenso, dass wir uns stets mit anderen Menschen verbunden, aber nicht abhängig von ihnen fühlen. Auf diese Weise lernen wir, eigene Schwächen zu verstehen, mit ihnen umzugehen und sie zu akzeptieren. Und wir lernen, uns selbstbewusst Ziele zu setzen, statt „Trends“ hinterherzujagen.

## Krisen und Probleme als Chance

Achtsamen Menschen ist bewusst, dass Krisen auch Impulse für Neues sein können. Sie wissen, dass Empathie uns allen guttut. Achtsamkeit lehrt uns, in Problemen Lösungen zu sehen. Angesichts der weltweiten Herausforderungen, die ganz eindeutig nach wesentlichen Veränderungen und Entwicklungen rufen, stellt sich die sozusagen überlebensnotwendige Frage, ob und wie positive Charaktereigenschaften gefördert werden können.

Eine **achtsame Haltung** beruht auf den folgenden **sieben Bausteinen** (englische Originalbegriffe in Klammer):

- Nicht-Beurteilen (Non-judging) – Menschen oder Situationen vorurteilsfrei begegnen.
- Geduld (Patience)
- Anfänger-Geist (Beginner's mind) – die Welt um sich herum wie ein Kind unbefangen wahrnehmen und so Dinge neu entdecken.
- Vertrauen (Trust) – auf sich selbst und den Lauf der Dinge vertrauen.
- Nicht-Erzwingen (Non-striving) – im Hier und Jetzt sein, ohne nach etwas zu streben.
- Akzeptanz (Acceptance) – annehmen und akzeptieren, was ist.
- Loslassen (Letting-go) – nicht an Dingen, Gewohnheiten und Meinungen festhalten.

Achtsamkeitsübungen an („Problem“-)Schulen zeigen wissenschaftlich belegte Erfolge bezüglich Sozialverhalten und Aggressionsprävention. So wie Sport etwa den Muskelaufbau und die Gesundheit fördert, trainieren Achtsamkeitsübungen den Geist und den Charakter.

**Ja, Achtsamkeit kann trainiert werden!** Und genau dafür wurde dieses Dokument erstellt. Auf den beiden folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht zu Wirkungen und Hintergründen von Achtsamkeitsübungen sowie zu Aufbau und Anwendung der hier gesammelten Unterlagen.

---

<sup>1</sup> Quellen: Davis/Hayes (2011), Hölzel (2015), Kabat-Zinn (2004), Lyons/DeLange (2016), Ostafin et al. (2015) – die exakten Literaturangaben finden Sie am Ende dieses Dokuments.



## Was Achtsamkeitsübungen bewirken können

### **1. Gesundheit und Wohlbefinden**

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind Stress und Depressionen DIE Seuchen der Gegenwart. In der Regel lernen wir weder in der Schule noch zuhause, mit negativen Gefühlen umzugehen. Daher ist es für ein gelingendes (Zusammen-)Leben in einer sich rasch wandelnden Gesellschaft ungemein wichtig, mit Methoden vertraut zu sein, mit denen wir Stress abbauen und den Geist beruhigen können. Entspannungs- und Atemtechniken sowie Meditation verbessern nachweislich die Gesundheit und vermindern die Gefahr, geistig und körperlich zu erkranken. Zudem stärken sie Konzentration und Wohlbefinden, was sich auch positiv auf unsere Beziehungen auswirkt.

Aus Sicht der Hirnforschung liegen die biologischen Ursachen für Depressionen in den Schaltstellen des Gehirns. Der Neurobiologe Gerald Hüther betont, dass emotionale Sicherheit für die Entwicklung des kindlichen Gehirns eine große Bedeutung hat. Die Erlebnisse und Erfahrungen in ganz jungen Jahren prägen zeitlebens das Denken und Handeln eines jeden Individuums. Werden Kinder immer wieder emotional und seelisch verletzt und beschämt, fühlen sie sich unverstanden und wertlos. Diese Gefühle können auch das spätere Erwachsenenleben beeinflussen und dort dann ohne „reale“ Gründe depressive Stimmungen erzeugen. Depressionen nehmen auch bei Kindern massiv zu, daher ist es wichtig, ihnen Techniken zu vermitteln, mit denen sie Stress(-folgen) vermindern können.

Auswirkungen von Achtsamkeitsübungen auf Gesundheit und Wohlbefinden sind:

- Reduzierung von Stress und psychischen Symptomen (z. B. Angst, Depression, Grübeln, ...)
- Reduzierung von Substanzabhängigkeiten und Essstörungen
- Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens und der physischen Gesundheit
- Verbesserung der Immunfunktionen
- Verlangsamung der Alterungsprozesse
- Veränderung der Hirnstrukturen und deren Funktionen

### **2. Emotionsregulation**

Auch im emotionalen Bereich zeigen Achtsamkeitsübungen überaus positive Resultate. So lassen sich dadurch Emotionen erkennen, ausdrücken und besser mit ihnen umgehen. Weitere Effekte sind:

- Verbesserung des Mitgefühls für sich selbst und andere
- Verringerung von emotionalen Ausbrüchen
- Verbesserung der Aggressionskontrolle
- Verbesserung der Beziehungsfähigkeit und Beziehungszufriedenheit
- Stärkung der Flexibilität und Entscheidungskompetenz

### **3. Exekutivfunktionen**

Diese Funktionen steuern unser Denken und Handeln: worauf wir uns konzentrieren und unsere Aufmerksamkeit lenken; wie wir Impulse kontrollieren, uns beruhigen und Informationen speichern und verarbeiten. Achtsamkeitsübungen verbessern die Selbstregulation, die Leistungen und das Klassenklima. Erkennbare Wirkungen sind:





- Verbesserung der selektiven und andauernden Aufmerksamkeit
- Verbesserung des Arbeitsgedächtnisses
- Verbesserung der Impulskontrolle
- Unterstützung beim Ausblenden von Ablenkungen

## **Achtsamkeit im Unterricht: Hintergründe**

Wenn Sie das Thema Achtsamkeit in den (Schul-)Alltag integrieren wollen, können Sie dies auf ganz unterschiedliche Weise tun. Zwei Punkte sind dafür wesentlich: Erstens Ihre eigene Bereitschaft, dass Sie sich mit diesem Zugang vertraut machen. Und zweitens, dass Sie die entsprechenden Übungen je nach Bedürfnislage einer Klasse auswählen und einsetzen. Die Wirkungen von Achtsamkeitstrainings im Unterricht sind mannigfaltig und lassen sich am ehesten so zusammenzufassen: Durch gezielte Aufgaben lernen die Kinder und Jugendlichen, wie sie ihre Wahrnehmung und Aufmerksamkeit ganz auf sich lenken und eben dadurch auch für ein angenehmeres Miteinander sorgen – weil sie lernen, **vorurteilsfrei** zu beobachten und handeln. Als Basis für diese Unterlagen dient das „Rad der Achtsamkeit“, das sich an Sinnes- und Körperwahrnehmungen, den eigenen Gefühlen sowie den Beziehungen zu anderen Menschen orientiert.

## **Übungen zur Achtsamkeit**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Achtsamkeit zu üben, u. a. durch:

- Sinnesschulung
- achtsame Körperübungen (z. B. Yoga, Tai Chi, Qi Gong)
- bewusstes Atmen
- Achtsamkeit bei alltäglichen Aktivitäten (Zähne putzen, essen, abwaschen, ...)
- Nutzen des „Rades der Achtsamkeit“ als Ritual

Entscheidend dafür ist stets, dass es bei den einzelnen Aufgaben nicht darum geht, ein bestmögliches Ergebnis zu erzielen, sondern die eigene Wahrnehmung und die des gesamten Umfelds zu stärken.

## **Aufbau dieser Unterlagen**

Zu Beginn finden Sie eine Auswahl an Übungen, die einen zum Teil sehr ganzheitlichen Zugang zu Achtsamkeit ermöglichen. Danach werden das „Rad der Achtsamkeit“ sowie entsprechende Aufgaben dazu näher vorgestellt. Im Anschluss daran präsentieren wir eine Auflistung von speziellen Übungen zu jedem der fünf Sinne sowie zu „Körpergefühl“, „Gefühle und Beziehungen“ und „Nachdenken“.

Im zweiten Teil sind alle erforderlichen Kopiervorlagen und Informationsblätter (für Lehrpersonen) sowie Arbeitsblätter für Schüler/innen gesammelt. Diese umfassen die ganze Bandbreite: von der Achtsamkeitsblume und dem Mimik-Würfel über Rätsel und Körperübungen bis zu Anregungen zum Philosophieren anhand von Textpassagen aus unterschiedlichen Kulturen und Zeitaltern.

Den Abschluss bildet eine ausführliche Linksammlung mit weiteren Hintergrundinformationen, Übungsanleitungen sowie Aspekten wie Selbst-Achtsamkeit und achtsamer Umgang miteinander. Wir hoffen, Sie haben Freude beim Entdecken und Einsetzen dieser wichtigen Grundlagen für die persönliche und gesellschaftliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen.

**Ingrid Teufel, Schulbuchautorin, Gründerin der Lerngemeinschaft 15,  
Bildungsnetzwerkerin** / [www.schule-im-aufbruch.at](http://www.schule-im-aufbruch.at), [www.jedeskind.org](http://www.jedeskind.org), [www.urbancares.at](http://www.urbancares.at)



# Achtsamkeitsübungen

Hier finden Sie erste Übungen, um das Thema Achtsamkeit auf einfache, aber effektive Weise in den Unterricht einzuführen. Auch das „Rad der Achtsamkeit“ stellen wir näher vor und geben eine Anleitung für einen möglichen Stationenbetrieb zu Sinnes-, Gefühls- und Beziehungseindrücken.

## Reflexion: Wie war dein Schulweg? Was hast du wahrgenommen?

---

Wahrnehmungen, Sinneseindrücke „von außen“:

- Was hast du auf deinem Schulweg gesehen? (sehen)
- Welche Geräusche hast du gehört? (hören)
- Was hast du gerochen? (riechen)
- Hast du etwas Bestimmtes geschmeckt? (schmecken)
- Was hast du mit deinen Händen ertastet? (tasten)

Wahrnehmungen, Empfindungen „von innen“:

- Was spürst du im Körper? Atem, Herzschlag, ... (Körpergefühl)
- Welche Gefühle empfindest du wo? (Gefühle)
- Wie geht es dir mit den Menschen in dieser Situation bzw. in diesem Raum? (Beziehungen)

## Fragebogen für Forscherinnen und Forscher

---

Die Schülerinnen und Schüler füllen in Einzelarbeit den „Fragebogen für Forscherinnen und Forscher“ aus. Das Arbeitsblatt dazu befindet sich auf Seite 18.

## Kung-Fu

---

Um Kinder der Sekundarstufe I (ca. 10 bis 14 Jahre) zu erreichen, hat es sich bewährt, ihnen etwas über die Shaolin-Philosophie<sup>2</sup> zu erzählen, ein Video anzusehen und darüber zu reden.

**Links zu möglichen Videos** (in unterschiedlichen Längen):

Das Geheimnis der Shaolin – Welt der Wunder: [www.youtube.com/watch?v=qZeYQ8THgig](http://www.youtube.com/watch?v=qZeYQ8THgig)

Die geheime Kraft der Shaolin – Terra X: [www.youtube.com/watch?v=kNRBcReXWLg](http://www.youtube.com/watch?v=kNRBcReXWLg)

Kung-Fu – Die Kampfkunst der Shaolin: [www.youtube.com/watch?v=eec1JYNVyKU](http://www.youtube.com/watch?v=eec1JYNVyKU)

## Mini-Meditationen

---

**Hör-Meditation** – die Kinder schließen die Augen und bekommen „Höraufgaben“:

- Was hörst du vor den Fenstern?
- Was hörst du am Gang?
- Was hörst du in der Klasse?
- Forme deine Hände zu „Schalen“ und lege sie auf deine Ohren.  
Was kannst du in deinem Körper hören?

---

<sup>2</sup> In der Philosophie der Shaolin-Mönche vereinen sich Mut und Entschlossenheit mit der Kraft des Denkens und Handelns. Durch das gleichmäßige Training von Körper und Geist werden die Shaolin von Kraft und Energie, dem sogenannten Qi, erfüllt und lernen so ihre eigenen Kräfte kennen, um diese zu entwickeln und anzuwenden. Durch Übungen in Meditation und Kung-Fu erlernen sie Geduld, Disziplin sowie Respekt für sich selbst und andere.



**Mandarinen-Meditation** – wird vorzugsweise im Sitzkreis durchgeführt:

- Jedes Kind bekommt eine Mandarine,
  - sieht sie genau an und
  - be-/ertastet sie.
  - Alle Kinder legen ihre Mandarinen in die Mitte des Kreises auf einen Teppich, Papier.
  - Die Mandarinen „vermischen“.
  - Jedes Kind sucht seine Mandarine.
  - Bewusstes, achtsames Riechen (auch an den Fingern).
  - Die Mandarine so schälen, dass die Schale möglichst in einem Stück bleibt.
  - Die Schale(n) auflegen und überlegen, woran deren Form erinnert.
  - Die Innen- und Außenseite der Schalen (er)tasten, (er)riechen.
- 
- Essen:
  - Was höre ich, wenn ich hineinbeiße?
  - Wo schmecke ich süß, sauer, ...?
  - Was spüre ich (beim Schlucken) wo?

## Das Rad der Achtsamkeit<sup>3</sup> (Kopiervorlage auf Seite 19)

---



Das Rad der Achtsamkeit besteht aus acht Segmenten:

Die fünf blauen stehen für Eindrücke von außen, die wir über unsere fünf Sinne wahrnehmen.

Die drei gelb-orangen stehen dafür, was wir in unserem Inneren wahrnehmen – was wir in unserem Körper spüren (Körpergefühl), was wir fühlen (Gefühle) und wie wir gemeinsam mit anderen empfinden (Beziehungen).

- Die Kinder bekommen ein „leeres Rad“ und zeichnen bzw. schreiben hinein: Auge – sehen, Ohr – hören, Nase – riechen, Zunge – schmecken, Hand – tasten, Körper mit Atemblase – spüren/Körpergefühl, Herz – fühlen/Gefühle, zwei Herzen – mit anderen empfinden/Beziehungen (siehe dazu das Arbeitsblatt „Das Rad der Achtsamkeit zum Ausfüllen“ auf Seite 20).
- Die Kinder lesen sich das Arbeitsblatt „Ich und das Rad der Achtsamkeit“ durch und unterstreichen anschließend jene Punkte, die richtig sind (siehe dazu Seite 21).
- Das Arbeitsblatt „Bewusstes, mit allen Sinnen Wahrnehmen von Situationen, Themen“ (siehe Seite 22) hilft Schülerinnen und Schülern dabei, eine Situation bewusster wahrzunehmen und sich der eigenen Eindrücke bewusst zu werden. In die Mitte des Blatts wird dabei das Thema bzw. der Begriff geschrieben.

---

<sup>3</sup> Der Erfinder des Rades der Achtsamkeit ist der US-Wissenschaftler Dr. Daniel Siegel, siehe auch Hintergrundinformationen am Ende des Dokuments.



## Die Achtsamkeitsblume und die Achtsamkeitsuhr:

Diese beiden Modelle sind eine Weiterentwicklung und Variation des Rades der Achtsamkeit. Sie beinhalten zwei zusätzliche Anregungen für Übungen:

- Achtsam den nächsten Schritt planen und dabei über die möglichen Folgen für sich selber und die anderen nachdenken.
- Achtsam handeln.

Eine Kopiervorlage für die Blume befindet sich auf Seite 23, eine für die Uhr auf Seite 24. Die Blume können Sie zudem als A2-Palakt unter der Rubrik „Körper & Geist“ auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) herunterladen.

## Stationenbetrieb – orientiert am Rad der Achtsamkeit

---

Anhand der einzelnen Felder des Rades bzw. der Blume oder der Uhr lässt sich – z. B. im Rahmen eines Achtsamkeitstages – ein umfassender Stationenbetrieb zusammenstellen. Er könnte wie folgt aussehen (Kopiervorlagen, Arbeitsblätter und weitere Vorschläge für die einzelnen Stationen finden Sie ab Seite 17):

Stationen zur Wahrnehmung „von außen“

- Seh-Station (z. B. Zauberguckerl – durch ein Loch in der Faust wie durch ein Fernrohr schauen)
- Hör-Station (z. B. Gegenstände aus der Klasse hinter dem Rücken einer Schülerin oder eines Schülers auf den Boden fallenlassen und erraten, was es war)
- Riech-Station (z. B. Gegenstände mit verbundenen Augen erschnüffeln)
- Schmeck-Station (z. B. verschiedene Nahrungsmittel mit zugehaltener Nase erschmecken)
- Tast-Station (z. B. unterschiedliche Papiersorten ertasten)

Stationen zur „Innenwahrnehmung“

- Körpergefühl-Station (z. B. Puste-Match und Puls fühlen)
- Gefühle-Station (z. B. Körperumriss mit Gefühlen befüllen)
- Gefühle-und-Beziehungen-Station (z. B. Sätze werden in „erwürfelter“ Stimmung vorgelesen)

Weiterführende Stationen:

- Nachdenk-Station (z. B. Weiterdenken: Was wäre, wenn es alle so machen?)
- Station für alle Sinne und Station zum Vertiefen und Verinnerlichen

Wie viele und welche Übungen bei den einzelnen Stationen gemacht werden, kann jede Lehrperson für sich selbst entscheiden. Es ist allerdings empfehlenswert, Achtsamkeitsübungen immer wieder in den „normalen“ Unterricht einzubauen!

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie eine Reihe an Übungen und Beispielen, wie die einzelnen Bereiche Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, (Er-)Tasten, Körpergefühl, Gefühle, Beziehungen und (Nach-)Denken im Unterricht behandelt werden können.

Ergänzend dazu gibt es in der Rubrik „Körper & Geist“ auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) acht Videos, in denen ausgewählte Übungen gezeigt werden. (Mithilfe des QR-Codes rechts kommen Sie direkt zur Website.)





# Übungen zum Sehen

## Zauberguckerl

---

Dabei machen die Kinder eine Faust, durch welche sie wie durch ein Fernrohr schauen.

Die Kinder suchen „Kleinigkeiten“/Einzelheiten in der Klasse, zeichnen den Ausschnitt auf quadratische Notizzettel, schreiben hinten den Namen darauf und geben ihn ab.

Daraus wird ein Spiel: Jedes Kind bekommt eine Zeichnung eines anderen Kindes und sucht den gezeichneten Ausschnitt in der Klasse. Wenn Zeit ist, wird es am Ende des Tages gespielt. Es kann aber auch an einem anderen Tag gespielt werden. Wichtig ist, dass genügend Zeit für die Durchführung zur Verfügung steht. Aus den Zeichnungen könnte in einem weiteren Schritt eine Collage, also ein „Gesamtkunstwerk“ entstehen.

## Zaubermilch

---

Man benötigt einen Teller oder ein Tablett. Darauf gießt man etwa 1 cm hoch Milch und träufelt danach einige Tropfen Lebensmittelfarbe, bunte Tinte o. ä. darauf. Nun gibt man einen Tropfen Geschirrspülmittel darauf – und staunt, was passiert! Wenn man mag, kann man zwischendurch Papier darauflegen. So entstehen spannende Zauberbilder.

## Labyrinth

---

Vorlagen für alle Arten von Labyrinthen gibt es hier:

[www.malvorlagen-bilder.de/labyrinthbilder.html](http://www.malvorlagen-bilder.de/labyrinthbilder.html)

[www.kostenlose-ausmalbilder.de/vorlage/motive/labyrinth.php](http://www.kostenlose-ausmalbilder.de/vorlage/motive/labyrinth.php)

Aus Buchstabenvorlagen (jeder einzelne stellt ein eigenes Labyrinth dar) kann man das Wort Achtsamkeit zusammensetzen und aufhängen:

[www.legasthenie.at/wp-content/uploads/2016/04/Buchstabenlabyrinth.pdf](http://www.legasthenie.at/wp-content/uploads/2016/04/Buchstabenlabyrinth.pdf)

## Optische Täuschungen

---

Eine Übungsstation („Gesichter erkennen“) gibt es auf der Seite 42.

Weitere Beispiele finden Sie auf:

[www.michaelbach.de/ot/index-de.html](http://www.michaelbach.de/ot/index-de.html)

[www.panoptikum.net/optischetaeusungen](http://www.panoptikum.net/optischetaeusungen)

## Spiele zum Wortschatz (teilweise auch als Zeitpuffer bzw. in Wartezeiten)

---

(Sprach-)Spiel „Ich sehe, was du nicht siehst!“

Es ist ... (Farbe), ... (Größe) und ... (Form) – und es gibt davon ... (nur eines, einige, viele).

Kreuzworträtsel „Achtsam sein“ (siehe Seite 25 und 26)



# Übungen zum Hören

## Fantasiereise anhören

---

Ein Beispiel für eine Entspannungsreise finden Sie hier:  
Kapitän Relaxi: [www.youtube.com/watch?v=Pfn\\_M9nYWhg](https://www.youtube.com/watch?v=Pfn_M9nYWhg)

## Geräusche erraten

---

Gegenstände aus der Klasse (versteckt hinter einem Tisch oder hinter dem Rücken einer Schülerin oder eines Schülers) fallen lassen. Was ist es?

## Wassertropfen hören

---

Dazu benötigen Sie eine Schüssel, ein Glas mit Wasser, einen Trinkhalm und einen ruhigen Ort. Mithilfe des Trinkhalms werden Wassertropfen in die Schüssel fallengelassen. Die Kinder zählen mit und schreiben die Anzahl auf.

Variation: Die Kinder schreiben Wörter mit so vielen Buchstaben, wie man Tropfen hörte.

## Wasserglas füllen

---

Die Kinder versuchen, mit verbundenen Augen Wasser in ein Glas zu füllen.

## „Reib-Kreis“

---

Sesselkreis: Ein Kind mit verbundenen Augen folgt dem Geräusch „reibender Hände“ zu einem Kind. Hat es das „reibende“ Kind gefunden, tauscht es mit diesem Platz. Dann übernimmt ein anderes Kind das Reiben und das zuvor „reibende“ Kind macht sich auf die Suche.

# Übungen zum Riechen

## Geruchs-Quiz

---

Es werden Gegenstände in der Klasse gesucht, die einen bestimmten Geruch haben. Daraus kann man ein Geruchs-Quiz machen.

Variation: Verschiedene Sorten von Gemüse sollen am Geruch erkannt werden.

## „Riech-Challenge“

---

Mit verbundenen Augen müssen verschiedene Dinge richtig „errochen“ werden. Eine ausführliche Anleitung für dieses Spiel gibt es unter:  
[www.youtube.com/watch?v=MAaapH5i-KA](https://www.youtube.com/watch?v=MAaapH5i-KA)



# Übungen zum Schmecken

## Ess-Meditation

---

Rosinen-Meditation: Dabei geht es um besonders achtsames Essen. Eine detaillierte Anleitung und Infos gibt es unter: [www.evidero.de/achtsam-essen-und-geniessen](http://www.evidero.de/achtsam-essen-und-geniessen)

Mit zugehaltener Nase (z. B. Wäscheklammer) kleine Stücke von Apfel, Birne, Kohlrabi, Karotte, ... essen und sagen, was es ist.

Verschiedene Arten von Gebäck „erschmecken“ bzw. unterscheiden.

## „Wasser-Sommelier“

---

Wasser in nummerierten Gläsern mit Salz, Zucker, Pfeffer, Zitrone, Honig „würzen“. Die Kinder sollen mit verbundenen Augen davon kosten und erraten, was sich darin versteckt.

# Übungen zum (Er)Tasten

## Papier-Memory

---

Viele verschiedene Arten von Papier werden in Quadrate geschnitten. Es werden jeweils zwei gleich große Stück pro Papiersorte benötigt. Die Kinder sollen blind die passenden Paare finden.

## Braille-Schrift

---

Vorlage von Seite 27 kopieren, laminieren und die fett gedruckten Punkte – von der Rückseite her – mit einer Nadel durchstechen. Mit verbundenen Augen ertasten die Kids die Buchstaben.

## Geheimbotschaften

---

Die Kinder schreiben sich gegenseitig mit dem Finger Buchstaben, Ziffern oder Wörter auf den Rücken. Das Geschriebene muss erraten werden.

## Gegenseitiges Massieren

---

Dazu kann man allerlei Materialien verwenden, z. B. kleine Stäbe oder Tennisbälle.

## „Hauch-Kreis“

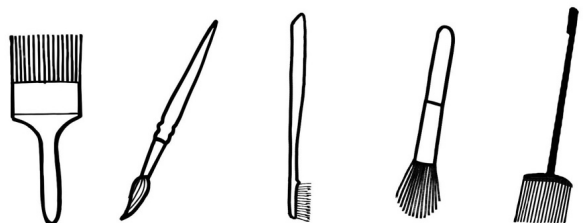
---

Sesselkreis: Ein Kind geht hinter den anderen Kindern im Kreis und haucht bzw. bläst eines an. Dieses tauscht mit dem hauchenden Kind Platz und macht weiter, ...

## „Streicheln“

---

Den Kindern verschiedene Gegenstände zeigen, wie Pinsel oder Zahnbürste. Mit diesen berühren sie sich gegenseitig im Nacken. Dann raten sie, mit welchem Gegenstand sie berührt wurden.



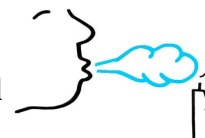


# Übungen zum Körpergefühl

## Atmen – verschiedene Übungen

---

Atmen und Achtsamkeit: [www.youtube.com/watch?v=wtFP9oZkC3o](http://www.youtube.com/watch?v=wtFP9oZkC3o)  
Speziell für Jugendliche (Englisch): [www.youtube.com/watch?v=Uxbdx-Se00o](http://www.youtube.com/watch?v=Uxbdx-Se00o)  
Evtl. Yoga-Elemente einbauen: [www.yoga-vidya.de/kinderyoga/kinderyoga-uebungen/kinderyoga-musterstunden-mit-thema/atemuebungen](http://www.yoga-vidya.de/kinderyoga/kinderyoga-uebungen/kinderyoga-musterstunden-mit-thema/atemuebungen)  
[www.spielen-lernen-bewegen.de/turnuebungen/yoga-uebungen/index.html](http://www.spielen-lernen-bewegen.de/turnuebungen/yoga-uebungen/index.html)



## Herzschlag

---

Die Kinder sollen an ihrer eigenen oder der Hand eines anderen Kindes den Puls fühlen.

## Geschicklichkeits-Olympiade

---

Stationen: Limbo-Dance-Contest und so lange wie möglich auf einem Bein stehen.



## Progressive Muskelentspannung

---

Eine Kopiervorlage für Körperübungen befindet sich auf Seite 28.  
Videos zum Thema unter: [www.youtube.com/watch?v=xXX8ClpSJ\\_Q](http://www.youtube.com/watch?v=xXX8ClpSJ_Q)  
[www.youtube.com/watch?v=LncqilbAcAs](http://www.youtube.com/watch?v=LncqilbAcAs)

## Pfeifenputzer-Balance-Spiel

---

In einem Schachteldeckel werden Pfeifenputzer so angeordnet, dass sie eine spiralförmige Bahn für eine Murmel ergeben. Die Kinder versuchen, die Murmel ins Ziel zu balancieren.



## Schatten-Figuren

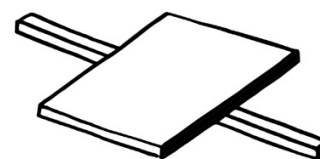
---

Anregungen mit Beispielfiguren dazu finden Sie auf Seite 29.

## Luftballon-Schupferl

---

Ein „Schupferl“ (= eine Art Mini-Katapult) eventuell vor dem Achtsamkeitstag im Werkunterricht aus einem Brett und einer Stange/Vierkantholz herstellen. Je zwei Kinder spielen damit: Jedes hält ein Ende der Stange. Mit dem „Luftballon-Schupferl“ „schupfen“ (werfen) sie einen Luftballon in die Luft. Sie zählen, wie oft sie es schaffen, ohne dass der Luftballon zu Boden fällt. Es empfiehlt sich, vorher ein „Spielfeld“ zu bestimmen (z. B. mit Klebestreifen oder Schnüren markieren oder einen Teppich auflegen), das die Spielerinnen und Spieler nicht verlassen dürfen.



## Küchenrollen-Kugelbahn

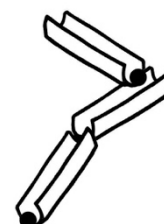
---

Aus Rollen eine Bahn bauen und Kugeln durchflitzen lassen – Details Seite 53.

## Redensarten zu Körpergefühlen

---

Kärtchen mit Redensarten (Seite 51) austeilten, lesen und darüber reden.







# Übungen zu Gefühlen und Beziehungen

## Mimik-Würfel

---

Das ist ein Würfel, auf dessen Seiten unterschiedliche Gesichtsausdrücke zu sehen sind: je ein glückliches, ein lachendes, ein staunendes, ein trauriges sowie ein wütendes Gesicht – und eines, das nicht so richtig weiß, wie es sich fühlen soll.

Diese Gesichter können auch auf einen großen Schaumstoffwürfel gezeichnet werden.

- Vorteil: Alle Kinder sehen das „erwürfelte“ Gefühl.
- Nachteil: Mit einem einzigen Würfel können nicht alle Spiele durchgeführt werden.

Die Würfel können im Mathematik- bzw. Zeichenunterricht gebastelt werden. Eine Bastelvorlage für den Mimik-Würfel gibt es auf Seite 61.

Spiele und Anregungen für den Einsatz finden Sie auf den Seiten 30 und 31.

Spielvariation: Zuerst einen Satz ziehen, dann den Mimik-Würfel werfen und den Satz in jener Stimmung vorlesen, welche das „erwürfelte“ Gesicht zeigt (Kopiervorlage mit verschiedenen Sätzen zum Vorlesen siehe Seite 62).

## Emoticons & Gefühlsbegriffe

---

Eine Auswahl von Emoticons-Bildern verdeckt auflegen, ein Kind zieht ein Bild und macht die darauf gezeigte Emotion nach. Danach spricht die Klasse über ihre Erfahrungen dazu (Bilder von Emoticons zum Kopieren befinden sich auf Seite 32).

Die gleiche Übung wird mit Kärtchen durchgeführt, auf denen Gefühlsbegriffe stehen (Kopiervorlage siehe Seite 33).

## Miniplakat

---

Ein Plakat zu einem positiven Gefühl (Glück, Freude, Begeisterung, ...) wird in Partner- oder Gruppenarbeit erstellt.

## Gefühlsbild

---

Die Kinder bemalen das Arbeitsblatt mit dem Körperumriss (siehe Seite 55) dort farbig, wo sie bestimmte Gefühle empfinden.

## Gedichte schreiben

---

Ein „Gedicht zu Gefühlen“ wie z. B. Glück schreiben oder ein „Jetzt-Gedicht“ verfassen (für beide Aktivitäten siehe Arbeitsblatt Seite 34).



# Übungen zum Nachdenken

Hier geht es vor allem darum, die Aktivitäten und Eindrücke des Achtsamkeits-Tages bzw. der Achtsamkeits-Einheit sowie die eigenen Gefühle bezüglich des „Miteinanders“ zu reflektieren. Dafür können etwa „Geschichten zum (Vor-)Lesen und Nachdenken“ verwendet werden. Infos und Anleitungen zu diesen Übungen befinden sich auf Seite 35, entsprechende Kopiervorlagen auf den Seiten 36 und 37. Bei allen Formen der Reflexion wird immer wieder auf das Rad der Achtsamkeit hingewiesen. Denn dieses hilft den Kindern, „achtsam zur Ruhe zu kommen“, „sich auf das JETZT zu konzentrieren“ und Rituale entstehen zu lassen. Dabei soll man sich selbst und die Kinder regelmäßig daran erinnern, dass man das „JETZT“ wahrnimmt, ohne zu beurteilen. Empfehlenswert sind akustische „Anker“, die bestimmte Aktionen einleiten.

## **Nachdenken/„Philosophieren“**

---

Eine Anregung zur Reflexion kann etwa folgende Aufgabe sein: „Was bedeutet dieser Satz? Du wirst, wie und was du denkst.“ Die Kinder denken zuerst einzeln darüber nach und diskutieren dann gemeinsam in der Klasse.

## **Einsteins Disco – ein Schlaumeier-Spiel zum Wiederholen**

---

Mithilfe von Musik und Tanz wird das Thema Achtsamkeit noch einmal reflektiert. Infos und Anleitung dazu siehe Seite 38.

## **Stille und Fantasiereisen**

---

Den Kindern geführte Fantasiereisen bzw. Meditationen vorspielen – Beispiele:  
„Die magische Muschel“: [www.youtube.com/watch?v=k0onGGBetSk](http://www.youtube.com/watch?v=k0onGGBetSk)  
„Delphin-Meditation für Kinder“: [www.youtube.com/watch?v=8z0ZjyL5i7o](http://www.youtube.com/watch?v=8z0ZjyL5i7o)  
Weiterführend: Jedes Kind erträumt/zeichnet seinen persönlichen Kraft-/Stille-Ort.

## **Philosophieren mit einer Taschenlampe**

---

Eine Taschenlampe dient den Kindern zur Schärfung ihrer Wahrnehmung. Sie entscheiden selbst, worauf sie Licht bzw. Aufmerksamkeit richten – und worauf sie reagieren und worauf nicht.

## **KaWa zum Wort Achtsamkeit in Teams erstellen**

---

KaWa steht für „Kreative analoge Wortassoziation“ und bedeutet, dass jeder Buchstabe eines Wortes wieder mit einem eigenen Begriff verdeutlicht wird.  
Erklärung zur Erstellung eines KaWas: [www.youtube.com/watch?v=wwTOU13N3d4](http://www.youtube.com/watch?v=wwTOU13N3d4)

## **Geh-Meditation**

---

Die Kinder sollen sich so bewusst wie möglich bewegen. Eine Anleitung dazu gibt es auf Seite 39.

## **ALI**

---

ALI ist ein freundlicher Zeitgenosse, sein Name steht für Atmen, Lächeln, Innehalten & Nachdenken. Ein Arbeitsblatt und eine Kopiervorlage zu ALI finden Sie auf Seite 64.



# **Kopiervorlagen, Arbeits- und Informationsblätter**



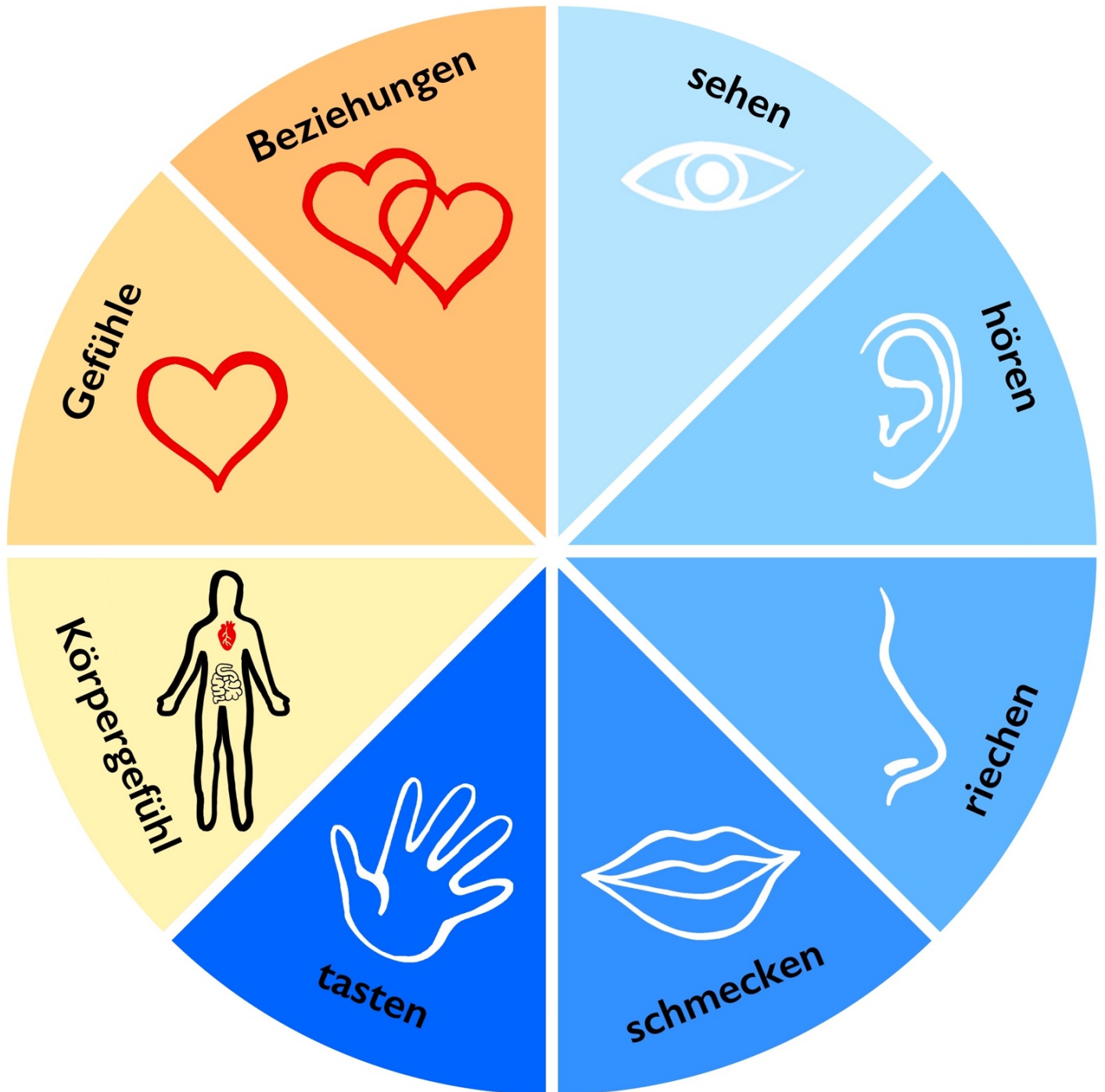
# Fragebogen für Forscherinnen und Forscher

Name:

1. Wie viele Stufen sind es bis zur Klasse?
2. Wie viele Lehrerinnen und Lehrer hast du heute vor der ersten Stunde gesehen und begrüßt?
3. Wie viele Türen gibt es in diesem Stock?
4. Wie viele Menschen sind in der ersten Stunde zu spät gekommen?
5. Welche Schuhe hatte ..... gestern an?
6. Wer hat zuletzt gelacht?
7. Wie viele Fenster hat der Turnsaal?
8. Wie viele Sessel stehen in der Kanzlei?
9. Wonach riecht es in der Klasse?
10. Wie viele Tische stehen in der Klasse? (Bitte zuerst schätzen, dann erst nachzählen.)



# Das Rad der Achtsamkeit





# Das Rad der Achtsamkeit zum Ausfüllen





# Ich und das Rad der Achtsamkeit

Achtsam bin ich, wenn ich meine Umgebung mit allen Sinnen (Augen, Ohren, Nase, Mund, Händen/Tastsinn) wahrnehme.

Achtsam bin ich, wenn ich meine Gefühle, Körperreaktionen und Gedanken erkenne und dabei vermeide, das zu beurteilen, was ich wahrnehme.

Das Rad der Achtsamkeit hilft mir, achtsam zu sein.

Ich konzentriere mich darauf, was um mich herum ist:

- Was sehe ich?
- Was höre ich?
- Was rieche ich?
- (Was schmecke ich?)
- Was spüre ich auf meiner Haut.

Ich konzentriere mich auf mich:

- Was spüre ich in meinem Körper? (Atmung, Herzschlag, ...)
- Welche Gefühle habe ich?
- Wie geht es mir mit anderen Menschen?

## Was bedeutet Achtsamkeit?

Unterstreiche unten mit einem Farbstift jene Punkte, die richtig sind! (Sechs Punkte sind richtig.)

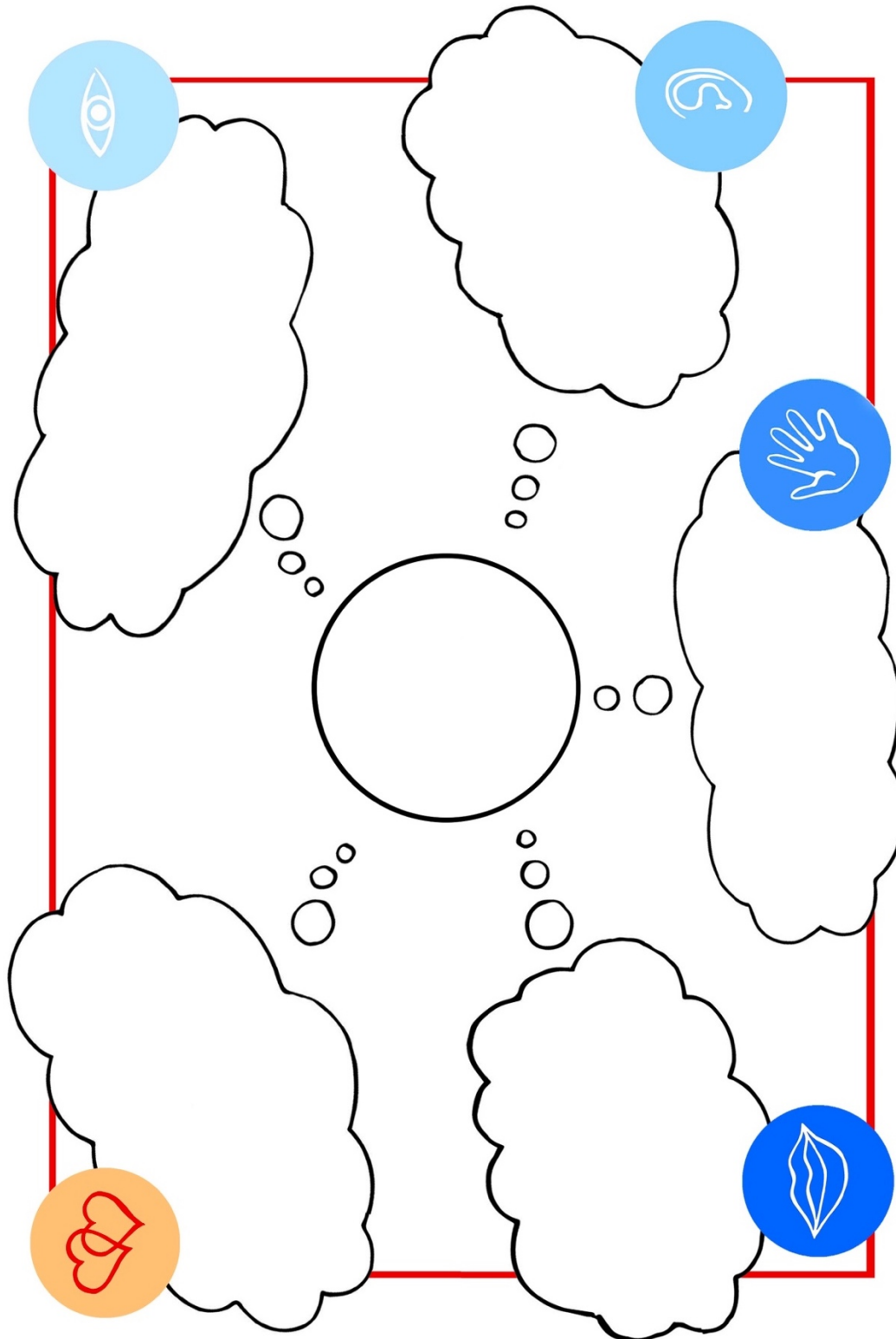
Achtsam zu sein bedeutet, ...

- ... aufmerksam zu sein.
- ... andere zu verurteilen.
- ... sich auf das zu konzentrieren, was gerade passiert.
- ... alle seine Sinne zu nutzen.
- ... etwas zu machen, ohne darüber nachzudenken, welche Folgen das haben kann.
- ... seinen Körper zu spüren.
- ... an richtiges Atmen zu denken.
- ... sich auf das zu konzentrieren, was gerade ist und was ich dabei fühle.
- ... sich nicht auf das zu konzentrieren, was gerade rund um mich ist, sondern auf andere Dinge.



# Bewusstes, mit allen Sinnen Wahrnehmen von Situationen, Themen

In der Mitte steht ein Begriff, z. B. Freude, Traurigkeit, Schönheit. In die Sprechblasen werden dann jeweils dazu passende Sinneseindrücke geschrieben.





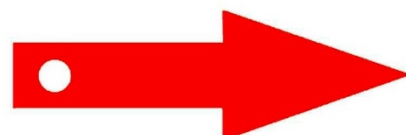


# Die Achtsamkeitsblume





# Die Achtsamkeitsuhr





# Kreuzworträtsel – Achtsam sein!

Suche diese 16 Wörter und ringle sie gelb ein. Die Wörter stehen entweder waagrecht, senkrecht oder diagonal. Schreibe einige Sätze damit in dein Heft.

ZUNGE, GEHIRN, FÜHLEN, GEFÜHLE, KÖRPER, ACHTSAMKEIT, TASTEN, OHREN,  
 HÖREN, SEHEN, SCHMECKEN, AUGEN, NASE, DENKEN, HAUT, RIECHEN  
 (Ü = UE, Ö = OE)

C	H	O	E	R	E	N	A	Q	T
I	A	U	G	E	N	R	C	U	A
F	U	E	H	L	E	N	H	K	V
G	Z	O	H	R	E	N	T	R	F
V	E	U	N	W	Q	S	S	I	M
Y	S	H	N	A	S	R	A	E	Z
B	R	C	I	G	S	Y	M	C	Z
F	T	K	H	R	E	E	K	H	O
F	T	O	S	M	N	Q	E	E	Y
L	A	E	H	E	E	U	I	N	I
M	S	R	X	A	H	C	T	Y	I
V	T	P	R	U	U	E	K	H	N
A	E	E	X	C	D	T	N	E	L
X	N	R	D	E	N	K	E	N	N
D	G	G	E	F	U	E	H	L	E



# Lösung zum Kreuzworträtsel

C	H	O	E	R	E	N	A	Q	T
I	A	U	G	E	N	R	C	U	A
F	U	E	H	L	E	N	H	K	V
G	Z	O	H	R	E	N	T	R	F
V	E	U	N	W	Q	S	S	I	M
Y	S	H	N	A	S	R	A	E	Z
B	R	C	I	G	S	Y	M	C	Z
F	T	K	H	R	E	E	K	H	O
F	T	O	S	M	N	Q	E	E	Y
L	A	E	H	E	E	U	I	N	I
M	S	R	X	A	H	C	T	Y	I
V	T	P	R	U	U	E	K	H	N
A	E	E	X	C	D	T	N	E	L
X	N	R	D	E	N	K	E	N	N
D	G	G	E	F	U	E	H	L	E



# Braille-Schrift

Die Grafik kopieren, laminieren und die fett gedruckten Punkte – von der Rückseite her – mit einer Nadel durchstechen. Mit verbundenen Augen ertasten die Kids die Buchstaben.

U	<b>⠠</b>	K	<b>⠠</b>	A	<b>⠠</b>
V	<b>⠠</b>	L	<b>⠠</b>	B	<b>⠠</b>
W	<b>⠠</b>	M	<b>⠠</b>	C	<b>⠠</b>
X	<b>⠠</b>	N	<b>⠠</b>	D	<b>⠠</b>
Y	<b>⠠</b>	O	<b>⠠</b>	E	<b>⠠</b>
Z	<b>⠠</b>	P	<b>⠠</b>	F	<b>⠠</b>
Ä	<b>⠠</b>	Q	<b>⠠</b>	G	<b>⠠</b>
Ö	<b>⠠</b>	R	<b>⠠</b>	H	<b>⠠</b>
Ü	<b>⠠</b>	S	<b>⠠</b>	I	<b>⠠</b>
ß	<b>⠠</b>	T	<b>⠠</b>	J	<b>⠠</b>



# Progressive Muskelentspannung

Diese kurzen und einfachen Übungen tragen zur Entspannung zwischendurch bei.

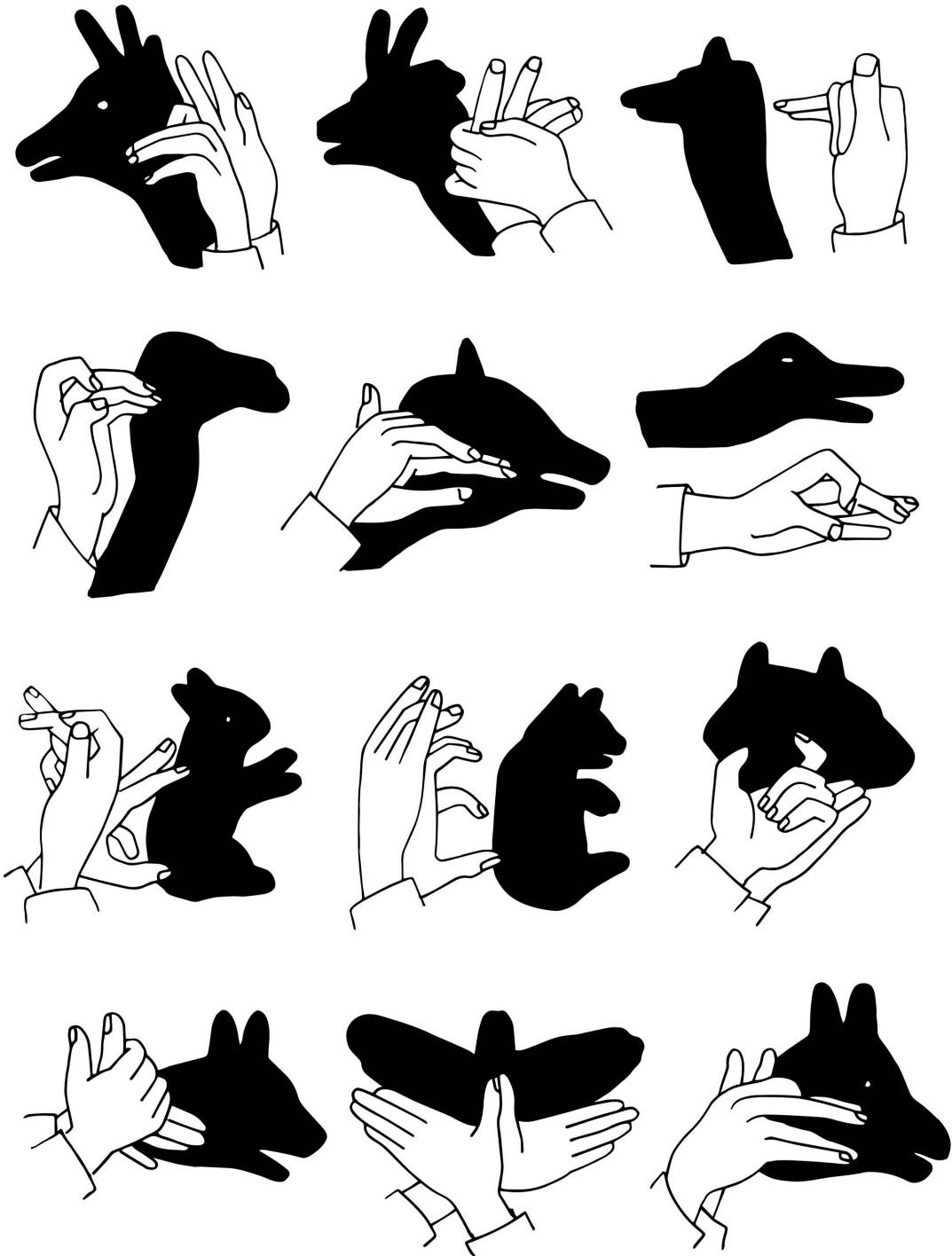


**Quelle:** Technik wurde von Dr. Edmund Jacobsen entwickelt – siehe:  
<https://asdresources.wordpress.com/strategies/relaxation-techniques-for-the-classroom>, nachgezeichnet von Helmut Pokornig



# Schattenfiguren

Die Kinder imitieren die unten gezeigten Handhaltungen und projizieren die Tierfiguren mithilfe einer Lichtquelle (Taschenlampe, Diaprojektor, ...) an die Wand. Sie raten, welche Tiere gezeigt werden: Rentier, Gams, Schaf, Kamel, Schwein, Gans, Hase, Bär, Ochse, Hund, Schmetterling, Esel.

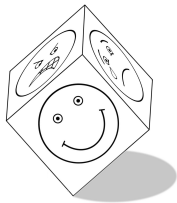


**Quelle:** unbekannter Illustrator in: Troussel, Jules: Nouveau dictionnaire encyclopédique universel illustré (1885-1891), nachgezeichnet von Helmut Pokornig



# Informationsblatt

## „Spiele mit dem Mimik-Würfel“



Auf dem Würfel ist je ein glückliches, ein lachendes, ein staunendes, ein trauriges sowie ein wütendes Gesicht zu sehen – und eines, das nicht so richtig weiß, wie es sich fühlen soll. Diese Gesichter können auch auf einen großen Schaumstoffwürfel gezeichnet werden.

**Vorteil:** Alle Kinder sehen das „erwürfelte“ Gefühl.

**Nachteil:** Mit einem einzigen Würfel können nicht alle unten angeführten Spiele durchgeführt werden.

Eine Übungsstation mit Bastelanleitung für einen Mimik-Würfel sowie eine Aufgabe dazu finden Sie auch auf den Seiten 60–62.

### Spielformen mit dem Mimik-Würfel – Detailbeschreibungen

#### Gesichtsausdruck (Mimik) raten

---

- Material: ein Mimik-Würfel
- Personenanzahl: 4 und mehr
- Zeit: 5 Minuten

#### Ablauf:

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind würfelt „versteckt“ (z. B. hinter einer aufgestellten Schachtel) und zeigt dann den anderen, was es gewürfelt hat, indem es mit seinem Gesicht die gewürfelte Mimik nachmacht. Das Kind, das zuerst das richtige Gefühl nennt, darf als nächstes würfeln.

#### Stille Gefühlspost

---

- Material: ein Mimik-Würfel
- Personenanzahl: 6 und mehr
- Zeit: 10 Minuten

#### Ablauf:

Ein Kind würfelt „versteckt“ (z. B. hinter einer aufgestellten Schachtel) und hält dann die Hände links und rechts vor sein Gesicht. Hinter den Händen macht es die gewürfelte Mimik nach und zeigt sie nur dem rechten Nachbarkind. Dabei macht es kein Geräusch. Das Kind, dem die Mimik gezeigt wurde, macht es genauso. So wandert die Mimik durch den Kreis und alle können gespannt sein, welche Grimasse das letzte Kind schneidet.





## Gefühlsfamilien

---

- Material: ein Mimik-Würfel für jedes Kind
- Personenanzahl: 8 und mehr
- Zeit: 15 Minuten

### **Ablauf:**

Die Kinder verteilen sich im Raum. Jedes Kind würfelt für sich „versteckt“ (z. B. hinter einer aufgestellten Schachtel) mit seinem Mimik-Würfel. Es macht die gewürfelte Mimik nach, ohne dabei ein Geräusch von sich zu geben. Nun gehen die Kinder im Raum herum und suchen – ohne zu sprechen – andere Kinder, welche die gleiche Mimik gewürfelt haben. Haben sich alle Gefühlsfamilien gefunden, wird neu gewürfelt.

## Da war ich einmal ...

---

- Material: ein Mimik-Würfel
- Personenanzahl: 4 und mehr
- Zeit: 15 Minuten

### **Ablauf:**

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind würfelt und erzählt von einer Situation, in der es sich so gefühlt hat, wie es das gewürfelte Gesicht ausdrückt. Danach gibt es den Würfel weiter.

## Eine Situation – verschiedene Gefühle

---

- Material: ein Mimik-Würfel für jedes Kind
- Personenanzahl: 2 und mehr
- Zeit: 20 Minuten

### **Ablauf:**





















Die Kinder denken sich in Kleingruppen eine alltägliche Situation (z. B. in der Familie) aus, die sie darstellen wollen. Bevor sie die Szene den anderen vorspielen, würfelt jedes Kind die Stimmung, in der es spielen soll. So kann es sein, dass der Vater keine Meinung hat, die Mutter aber wütend reagiert.

Danach sprechen die Zuschauer/innen darüber, wer welche Stimmungen gewürfelt hat.



# Emoticons

Die Kinder ziehen eines der verdeckt aufliegenden Bilder und stellen die darauf gezeigte Emotion nach. Die anderen Kinder raten, welche es ist, und sprechen danach in der Klasse über ihre eigenen Erfahrungen und Erlebnisse dazu.



# Gefühlsbegriffe

Die Kinder ziehen einen der verdeckt aufliegenden Begriffe und stellen ihn dar. Die anderen Kinder raten, welches Wort gesucht ist, und erzählen danach von entsprechenden Erlebnissen.

Bitte nur die Adjektive aussuchen, die zum Wortschatz der jeweiligen Klasse passen!

aggressiv	einsam	eifersüchtig
entrüstet	enttäuscht	angespannt
ahnungslos	begeistert	ängstlich
hasserfüllt	besorgt	unzufrieden
empört	erschöpft	erschrocken
deprimiert	ärgerlich	dankbar
erschüttert	nervös	neidisch
faul	feindselig	heiter
hektisch	hilflos	motiviert
froh	pessimistisch	müde
fröhlich	neugierig	mutig
frustriert	optimistisch	mutlos
geduldig	gehemmt	glücklich
gelangweilt	schläfrig	ratlos
gelassen	gereizt	sauer
liebvoll	gestresst	lustig
traurig	verlegen	zornig
verliebt	verletzt	zufrieden
überrascht	verwirrt	ungeduldig
verzweifelt	unglücklich	wütend



# Anregungen zum Gedichte-Schreiben

Fülle in die Gedichte unten jene Worte ein, die dir dazu spontan einfallen. Danach erkläre deiner Sitznachbarin oder deinem Sitznachbarn, warum du genau diese Begriffe gewählt hast.

## **Glück** (... oder andere Gefühle)

Glück riecht nach ...  
Glück klingt wie ...  
Glück sieht aus wie ...  
Glück schmeckt nach ...  
Glück macht ...

## **Glück** (... oder andere Gefühle)

..... riecht nach Glück.  
..... klingt wie Glück.  
..... sieht aus wie Glück.  
..... schmeckt wie Glück.  
..... klingt wie Glück.  
..... macht mich glücklich.

## **Jetzt!**

Jetzt sehe ich ...  
Jetzt höre ich ...  
Jetzt rieche ich ...  
Jetzt schmecke ich ...  
Jetzt spüre (*ertaste*) ich auf meiner Haut ...  
Jetzt spüre ich in meinem Körper ...  
Jetzt fühle ich ... *(Gefühle)*  
Jetzt empfinde (*fühle*) ich mit den Menschen um mich ...



# Informationsblatt „Geschichten zum (Vor-)Lesen und Nachdenken“

Die hier präsentierten Materialien eignen sich für eine vertiefende Arbeit nach dem Achtsamkeits-Tag oder nach einer Achtsamkeits-Einheit. Anhand von kurzen Geschichten (Beispiele siehe auf den beiden folgenden Seiten) wird über die zuvor gemachten Erfahrungen und Erlebnisse reflektiert.

Die einzelnen Geschichten dienen dazu, sich sowohl mit der Struktur und dem Aufbau eines Textes zu beschäftigen als auch weiterführende Übungen zum Nachdenken durchzuführen.

## **Anregungen zur Arbeit mit den Texten/Geschichten**

Es steht Ihnen frei, die Geschichte vorzulesen oder die Kinder selbst lesen zu lassen. Für beide Präsentationsformen gelten im Prinzip die gleichen Abläufe.

### Erste Runde

- Eine spezielle Aufgabe rund um den Text stellen (z. B. Wie oft kommt das Wort „...“ vor? Oder: Zu welcher Zeit, glaubst du, spielt diese Geschichte?).
- Die Geschichte vorlesen bzw. selbst lesen lassen.
- Nach der Lösung der Aufgabe fragen.
- Daraufhin nach dem genauen Inhalt bzw. nach der Lehre aus der Geschichte fragen.  
Anregung: Da die Kinder ihre Aufmerksamkeit auf einen anderen Bereich gerichtet haben, wird in dieser Hinsicht wohl nicht so viel hängengeblieben sein. → Reden Sie gemeinsam mit ihnen darüber, wie es ist, wenn man sich auf eine bestimmte Aufgabe konzentriert.

### Zweite Runde

- Geschichte noch einmal vorlesen.
- Über die „Lehre aus der Geschichte“ sprechen – z. B. indem Sie eine der folgenden Fragen stellen: Welche Erkenntnisse habt ihr durch das gezeigte Beispiel gehabt? Von welchen eigenen Erfahrungen könnt ihr berichten?
- Danach schreiben die Kinder in Einzelarbeit verschiedene Fragen zu Inhalt und Erkenntnissen der Geschichte auf. → Daraus wird dann ein Geschichten-Quiz gemacht, bei dem alle anderen Kinder mitraten dürfen.



# Geschichten zum (Vor-)Lesen und Nachdenken

## Zwei Wölfe

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Es war Nacht, das Feuer knackte und krachte, die Flammen züngelten hoch hinaus in den Himmel. Nach einer langen Weile des Schweigens sagte der Alte zu seinem Enkel:

„Weißt du, manchmal fühle ich mich, als wenn zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden.“

Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“

Der Junge fragte: „Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?“

Der Alte antwortete: „Natürlich der Wolf, den ich füttere.“

*Geschichte der Ureinwohner Nordamerikas*

## Tempel mit 1000 Spiegeln

In einem fernen Land gab es vor langer Zeit einen Tempel mit 1000 Spiegeln.

Eines Tages kam ein Hund zum Tor des Tempels der 1000 Spiegel. Vorsichtig und ängstlich öffnete er das Tor und ging in den Tempel. Nachdem er den Tempel betreten hatte, sah er sich von 1000 Hunden umgeben.

Der Hund begann zu knurren. In den Spiegeln sah er Hunde, die ebenfalls knurrten. Der Hund bekam Angst und lief, so schnell er konnte, aus dem Tempel. Das Erlebnis grub sich tief in sein Gedächtnis ein.

Daher glaubte er fest, dass andere Hunde seine Feinde sind. Er wurde von anderen Hunden gemieden und lebte verbittert bis zu seinem Tod.

Eines Tages kam ein anderer Hund zum Tempel der 1000 Spiegel.

Neugierig und erwartungsvoll öffnete er das Tor und ging in den Tempel hinein. Nachdem er den Tempel betreten hatte, sah er sich von 1000 Hunden umgeben.

Der Hund begann zu lächeln. In den Spiegeln sah er Hunde, die ebenfalls lächelten. Er begann, vor Freude mit dem Schwanz zu wedeln, und die 1000 Hunde wedelten ebenfalls mit ihrem Schwanz. Der Hund wurde noch fröhlicher. Das Erlebnis grub sich tief in sein Gedächtnis ein.

Daher glaubte er fest, dass andere Hunde seine Freunde sind.

Er hatte daher viele Freunde und lebte glücklich bis zu seinem Tod.

*Fabel aus Indien.*

Aufgabe: Spielt die Geschichte nach!



### **Die Glücksbohnen**

Geschichte zum Nachmachen, Nachspielen

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurde er aufmerksamer und achtsamer. Er bemerkte daher viel mehr Schönes. Daher wanderten immer mehr Bohnen von der linken in die rechte Hosentasche.

Der Duft der Blumen, der Gesang eines Vogels, das Lachen von Kindern, das nette Gespräch mit einem Nachbarn, ... Jedes Mal wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Hosentasche.

Am Abend, bevor er zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Tasche.

Bei jeder Bohne erinnerte er sich an das schöne Erlebnis. Dankbar für die schönen Erlebnisse schlief er jeden Tag zufrieden und glücklich ein.

### **Der Schüler fragt seinen Meister,**

der für Weitsichtigkeit und Weisheit bekannt ist:

„Meister, was hilft mir dabei, glücklich zu sein?

Was hilft mir dabei, meinen Weg zu gehen, voller Kraft und Stärke?

Was bringt mir Wohlstand, Liebe, Sicherheit und inneren Frieden?“

Der Meister antwortet:

„Achte jeden Tag auf deine Gefühle, ohne sie zu bewerten.

Achte jeden Tag auf deine Gedanken, ohne sie zu bewerten.

Achte jeden Tag auf deine Handlungen, ohne sie zu bewerten.

Achte jeden Tag auf deine Bedürfnisse, ohne sie zu bewerten.

Sei bei dir – und der Rest kommt von alleine.“

*unbekannter Verfasser*

### **Wenn du willst, dass man dich achtet,**

achte vor allem dich selbst.

Nur durch Selbstachtung erreichst du,

dass auch andere dich achten.

*Fjodor Michailowitsch Dostojewski*



# Informationsblatt „Einsteins Disco – ein Schlaumeier-Spiel zum Wiederholen“

**Man braucht:**

- Musik
- Kärtchen, auf denen draufsteht, was Schlaumeier zum Thema Achtsamkeit wissen sollten – ein Beispiel siehe unten.

**Anleitung:**

An die Kinder gerichtet: „Zieh zuerst eine Karte. Jetzt stell dir vor, ihr seid in einer Disco und tanzt zu Musik, die euch so richtig in die Beine fährt. Wenn die Musik stoppt, bleibst du stehen und tratschst mit dem Menschen, der dir am nächsten steht. Du erzählst, was auf deinem Kärtchen steht, und hörst aufmerksam zu, was dir erzählt wird. Wenn die Musik wieder einsetzt, tauscht ihr die Kärtchen und tanzt, bis die Musik wieder stoppt.“

Das Spiel geht am besten so lange weiter, bis jedes Kind jede Karte einmal hatte oder die vorher bestimmte Tanz-Zeit aus ist!

**Vertiefung:**

Nach dem Tanzen werden gemeinsam Fragen zum Besprochenen bzw. Erlebten für neue Kärtchen formuliert – diese werden dann beim nächsten Mal eingesetzt.

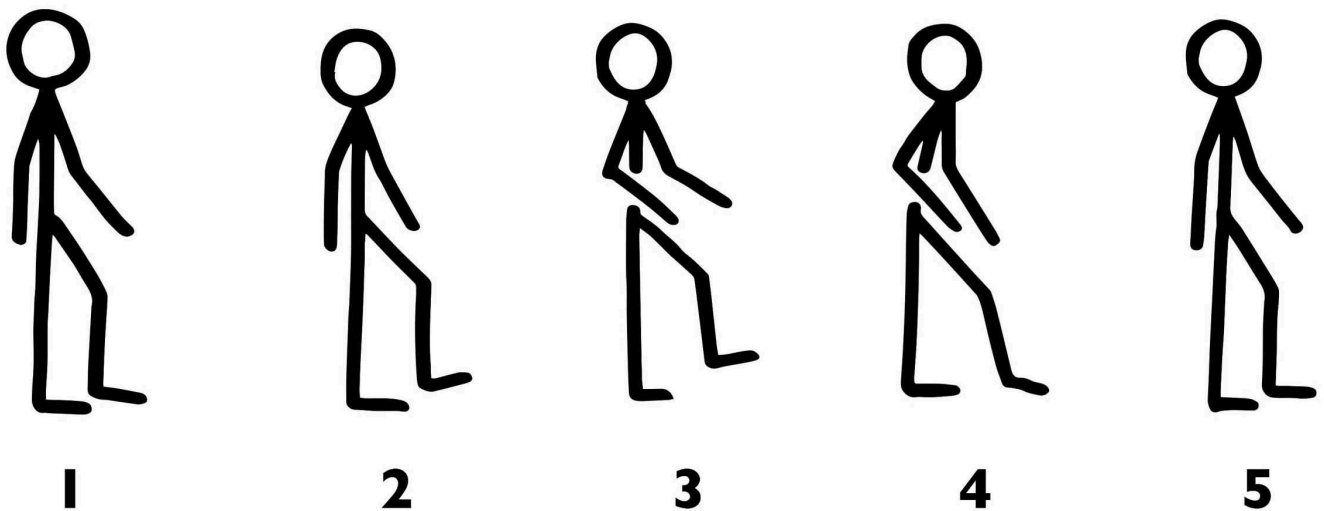
Wenn ich achtsam bin, versetze ich mich in die Rolle anderer, bevor ich unüberlegt reagiere.	





# Informationsblatt „Geh-Meditation“

Hier wird eine von vielen Möglichkeiten gezeigt, wie das Thema „Bewusstes Gehen“ im Unterricht eingesetzt werden kann. Die unten beschriebene Übung heißt auf Sanskrit „Satipatthana“ und bedeutet „Erweckung der Achtsamkeit“.

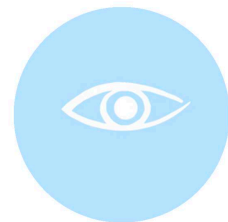


## Meditatives Schreiten – Anleitung zur Ausführung

1. Den linken Fuß langsam vom Boden aufheben.
2. Den hochgehobenen Fuß vorwärts bewegen.
3. Die Zehen des hochgehobenen Fußes achtsam nach unten führen.
4. Mit den Zehen den Boden ertasten und langsam den Fuß auf dem Boden aufsetzen (niederdrücken).
5. Mit dem anderen Fuß die beschriebene Bewegung fortsetzen, ...



## Seh-Station 1



### Ihr braucht:

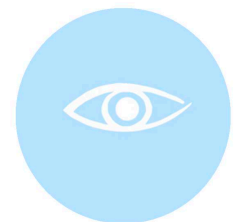
- Eure Hand, die ihr so zu einer Faust formt, dass ein ganz kleines Loch zum Durchschauen bleibt.

### So geht es:

- Schau durch das kleine Loch in deiner Hand. Was fällt dir auf, was du vorher noch nicht bemerkt hast?
- Zeichne das „Ding“ auf einen Zettel und schreibe auf die Rückseite deinen Namen.
- Gib deine Zeichnung ab. Wir machen aus allen Zeichnungen ein großes „Suchrätsel-Bild“ für die Klasse.



## Seh-Station 2



### Ihr braucht:

- Bilderrätsel „Gesichter erkennen“

### So geht es:

- Löst das Rätsel allein oder mit anderen im Team.

### Variationen:

Labyrinth: [www.raetseldino.de/labyrinth-raetsel.html](http://www.raetseldino.de/labyrinth-raetsel.html)

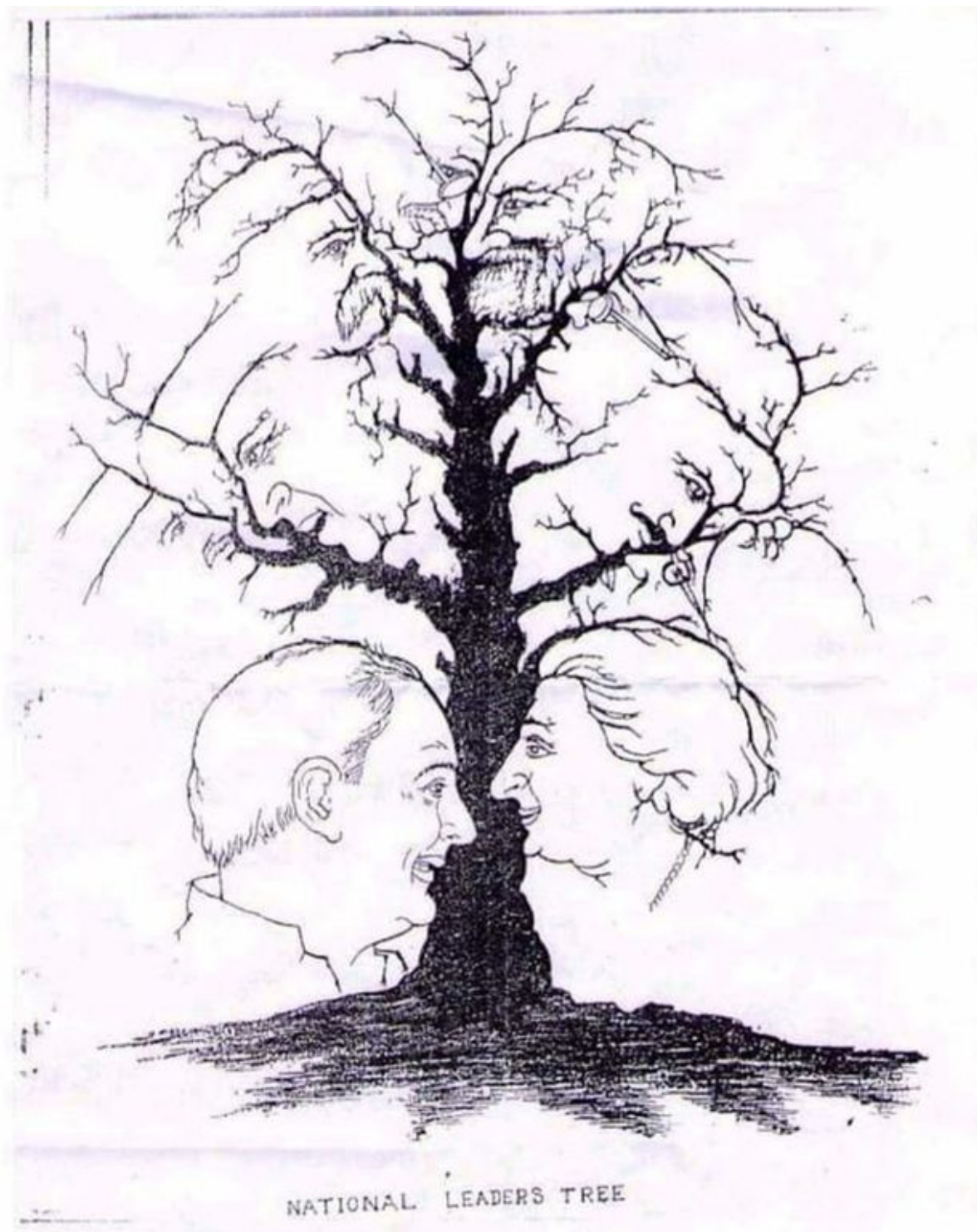
Fehler-Suchbilder: <http://www.raetseldino.de/fehlersuchbilder.html>

Optische Täuschungen:  
[www.sehtestbilder.de/optische-taeuschungen-illusionen](http://www.sehtestbilder.de/optische-taeuschungen-illusionen)

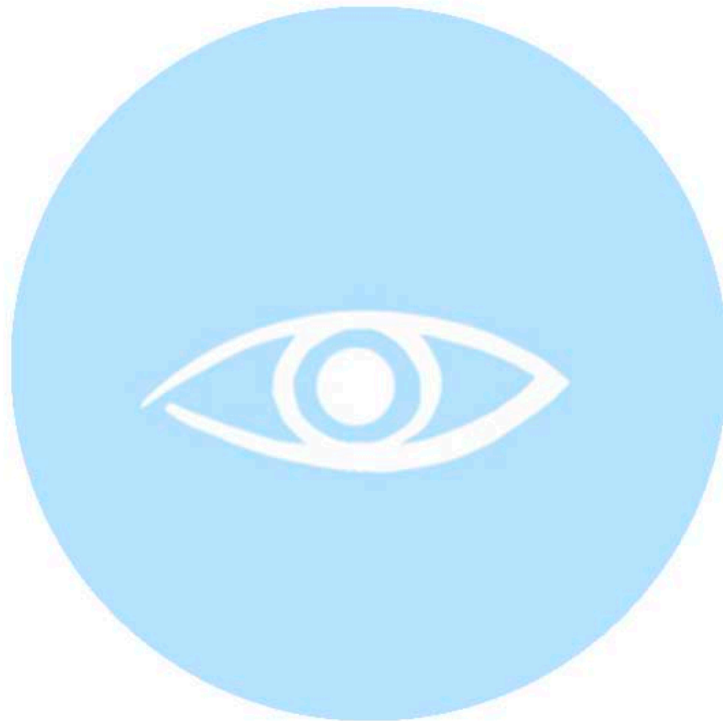


# Gesichter erkennen

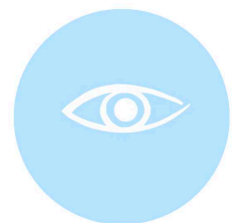
Wie viele Gesichter siehst du in den Ästen dieses Baums?  
Ein kleiner Tipp: Die Anzahl ist zweistellig.



Quelle: unbekannter Illustrator, Harper's Illustrated (1880)



### Seh-Station 3

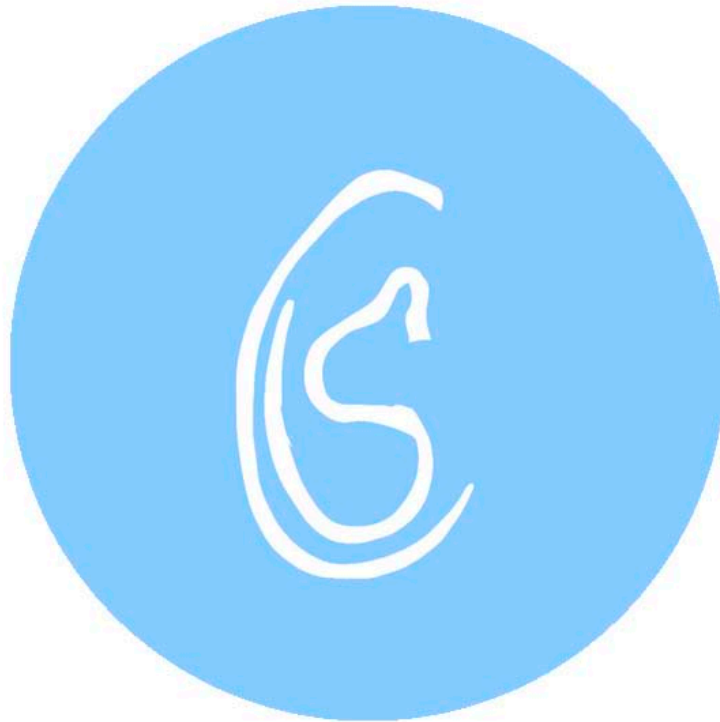


**Ihr braucht:**

- Unterschiedliche Gräser
- Je zwei Blatt weißes Papier, einen Bleistift

**So geht es:**

- Legt zwei unterschiedliche Gräser vor euch auf ein weißes Blatt.
- Zeichnet sie so genau wie möglich ab.
- Welche Unterschiede fallen dir auf? Kannst du die Blätter nicht nur zeichnen, sondern auch beschreiben?



## Hör-Station 1

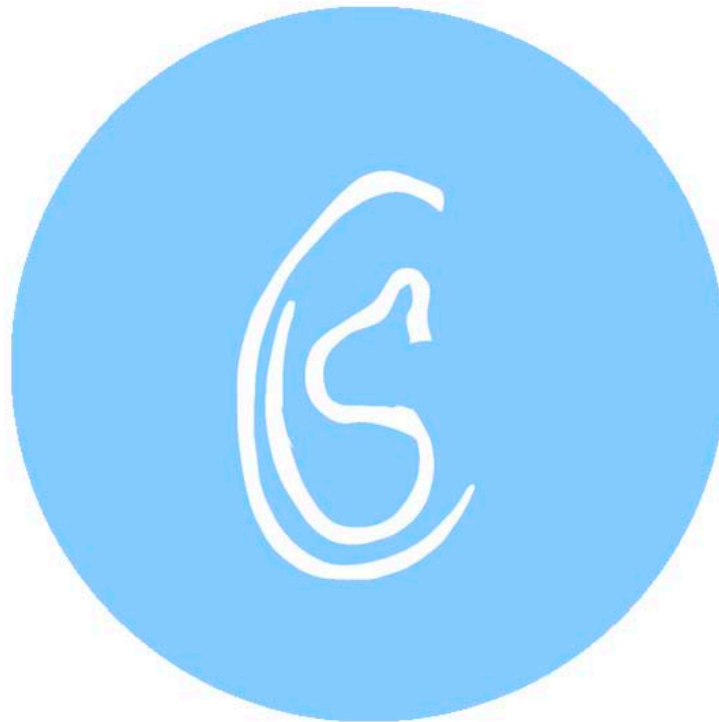


### Ihr braucht:

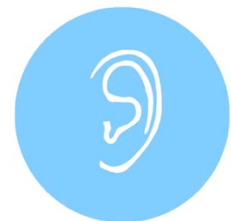
- Gegenstände aus der Klasse, die nicht zerbrechen, wenn man sie fallen lässt (Buch, Heft, Lineal, Radiergummi, Filzstift, Schwamm, Plastikdose, Plastikflasche, ...).

### So geht es:

- Lass hinter dem Rücken eines Kindes einen Gegenstand fallen.
- Errät das Kind, welcher Gegenstand es ist?
- Wechselt euch gegenseitig ab.



## Hör-Station 2



### Ihr braucht:

- Texte zu einem bestimmten Thema, das ihr gerade im Unterricht behandelt.
- Eine Lesepartnerin oder einen Lesepartner

### So geht es:

- Jede/r liest sich einen Text durch! Welches Wort kommt oft vor? Zähle, wie oft und schreibe die Anzahl auf?
- Ein Kind beginnt vorzulesen und bittet das andere mitzuzählen, wie oft das von ihm ausgesuchte Wort vorkommt. Hat das zuhörende Kind gut zugehört und die richtige Zahl gefunden? Bravo!
- Dann werden die Rollen getauscht.



## Riech-Station



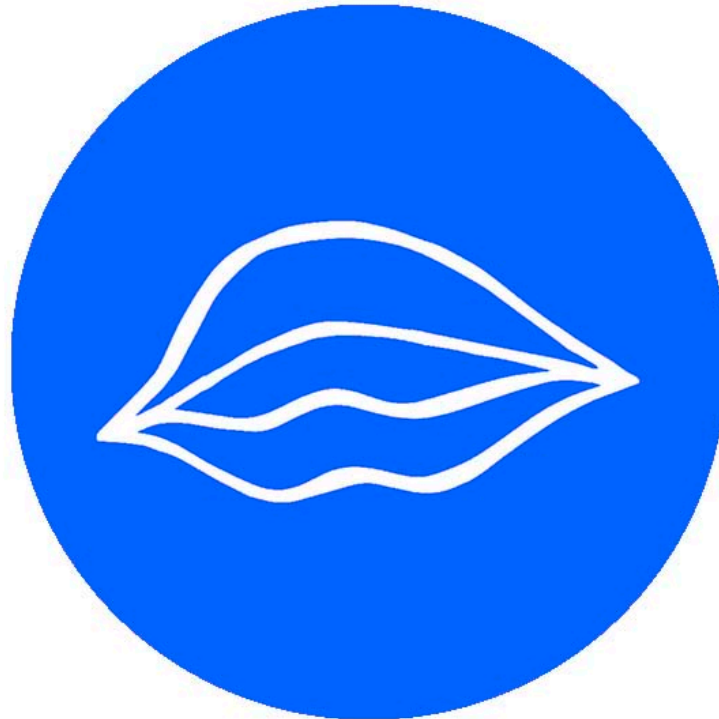
### Ihr braucht:

- Gegenstände aus der Klasse  
(Buch, Heft, Lineal, Radiergummi, Filzstift, Schwamm, Plastikdose, Plastikflasche, Brot, Obst, Ölkreide, ...)
- Tuch, um die Augen zu verbinden

### So geht es:

- Lasst immer andere Kinder mit verbundenen Augen an den Gegenständen riechen.
- Findet das ratende Kind heraus, welcher Gegenstand es ist?

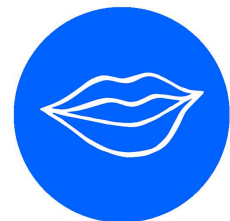




## Schmeck-Station

### Ihr braucht:

- Kostproben von „Jausen“ oder ...
- von Obststücken oder ...
- von Gemüsestücken (roh essbar) oder ...
- von verschiedenen Gebäckarten (Semmel, Kornspitz, Schwarzbrot, Weißbrot, ...)

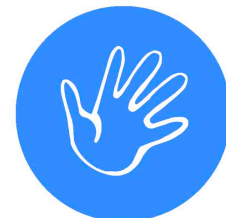


### So geht es:

- Mit zugehaltener Nase:  
Je ein Kind bekommt ein Stück eines Lebensmittels mit „zugehaltener Nase“ zum Kosten. Errät es, was es isst?
- Ohne zugehaltene Nase:  
Je ein Kind bekommt ein Stück eines Lebensmittels ohne „zugehaltene Nase“ zum Kosten. Errät es nun, was es isst?



## Tast-Station 1



### Ihr braucht:

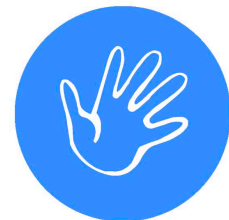
- Gegenstände aus der Klasse (Buch, Heft, Lineal, Radiergummi, Filzstift, Schwamm, Plastikdose, Plastikflasche, Pinsel, ...)

### So geht es:

- Ein Kind berührt ein anderes hinten am Hals mit Gegenständen. Errät das andere Kind, womit es berührt (oder gestreichelt) wird?



## Tast-Station 2



### Ihr braucht:

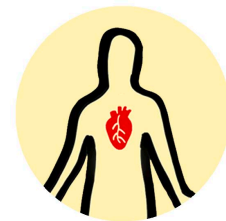
- Unterschiedliche Papiersorten, von jeder je zwei gleich große Stücke

### So geht es:

- Papierstücke unter ein Tuch legen und die passenden Paare suchen.
- Wer findet in einer Minute alle Paare?



## Körpergefühl-Station 1



### Ihr braucht:

- Kärtchen mit Redensarten

### So geht es:

- Kärtchen mit Redensarten austeilen, lesen und gemeinsam darüber nachdenken und von eigenen Erfahrungen dazu berichten.



## Redensarten

Die einzelnen Kärtchen mit den Redensarten austeilen und lesen lassen. Die Kinder denken gemeinsam über die Aussagen nach und erzählen dann von persönlichen Erfahrungen.

... Herzrasen haben ...

... Schmetterlinge im Bauch haben ...

... etwas geht mir an die Nieren ...

... es schnürt mir die Luft ab ...

... vor Angst zittern ...

... die Haltung verlieren ...

... kein Rückgrat haben ...

... weiche Knie bekommen ...

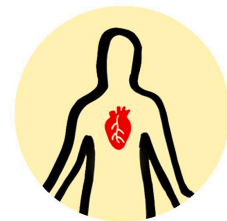
... Wut im Bauch verspüren ...



## Körpergefühl-Station 2

### Ihr braucht:

- Zwei Spieler/innen an einem Tisch
- Wattebällchen oder zusammengeknülltes Papiertaschentuch

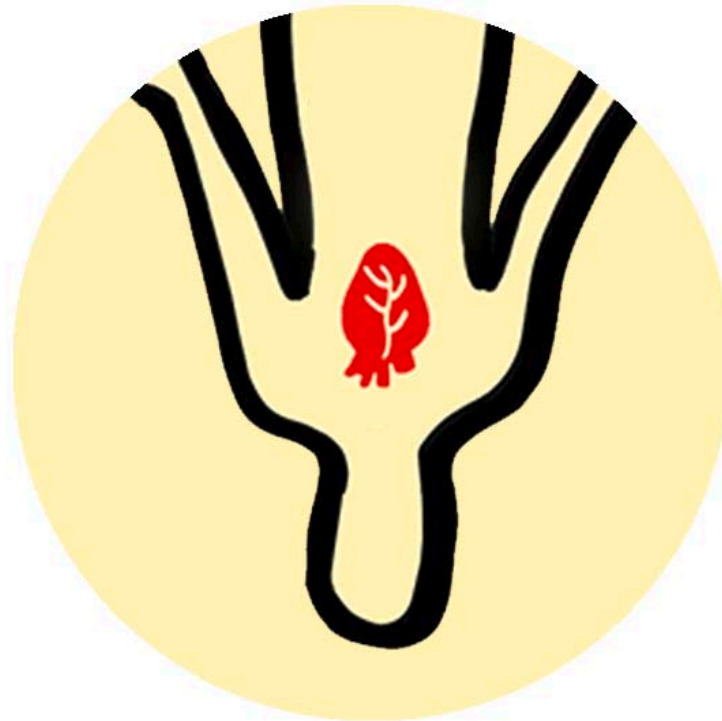


### So geht es:

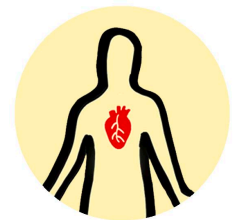
**Puste-Match:** Je ein Kind stellt sich an die zwei schmalen Seiten des Tisches. Die beiden blasen sich die Bälle gegenseitig zu. Fällt das Bällchen auf einer Seite zu Boden, ist das ein „Tor“. Wer schießt die meisten Tore?

**Puls fühlen:** Zähle danach deine Pulsschläge! Lege den Daumen einer Hand um das Handgelenk der anderen. Fühlst du deine Pulsschläge? Zähle sie! Vergleiche deinen Pulsschlag doch mit dem eines anderen Kindes.





### Körpergefühl-Station 3

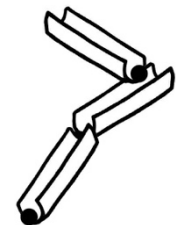


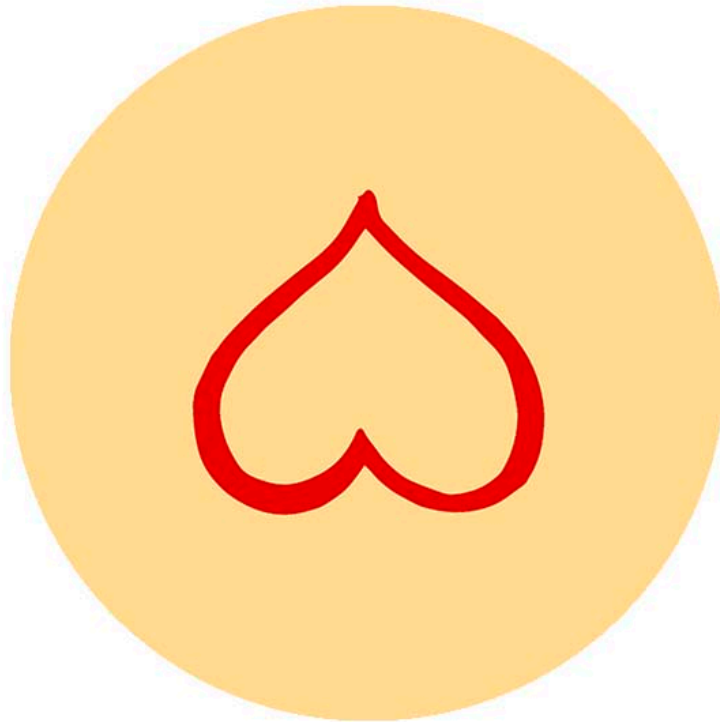
**Ihr braucht:**

- der Länge nach halbierte, leere Küchenrollen
- Kugeln (Glaskugel, Papierkugel, kugelförmige Steine, ...)

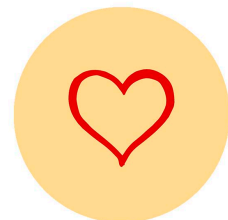
**So geht es:**

- Macht eine Roll-Staffel
- 3 bis 5 Kinder halten je eine halbierte Rolle und lassen eine Kugel durchrollen.
- Das hinterste Kind läuft immer gleich nach vorne, sobald die Kugel durchgerollt ist.
- Mit welchen Kugeln gelingt es euch leichter, mit welchen ist die Übung schwerer? Überlegt gemeinsam: Warum?





## Gefühle-Station



### Ihr braucht:

- Arbeitsblatt „Körperumriss“
- Bunt- oder Filzstifte

### So geht es:

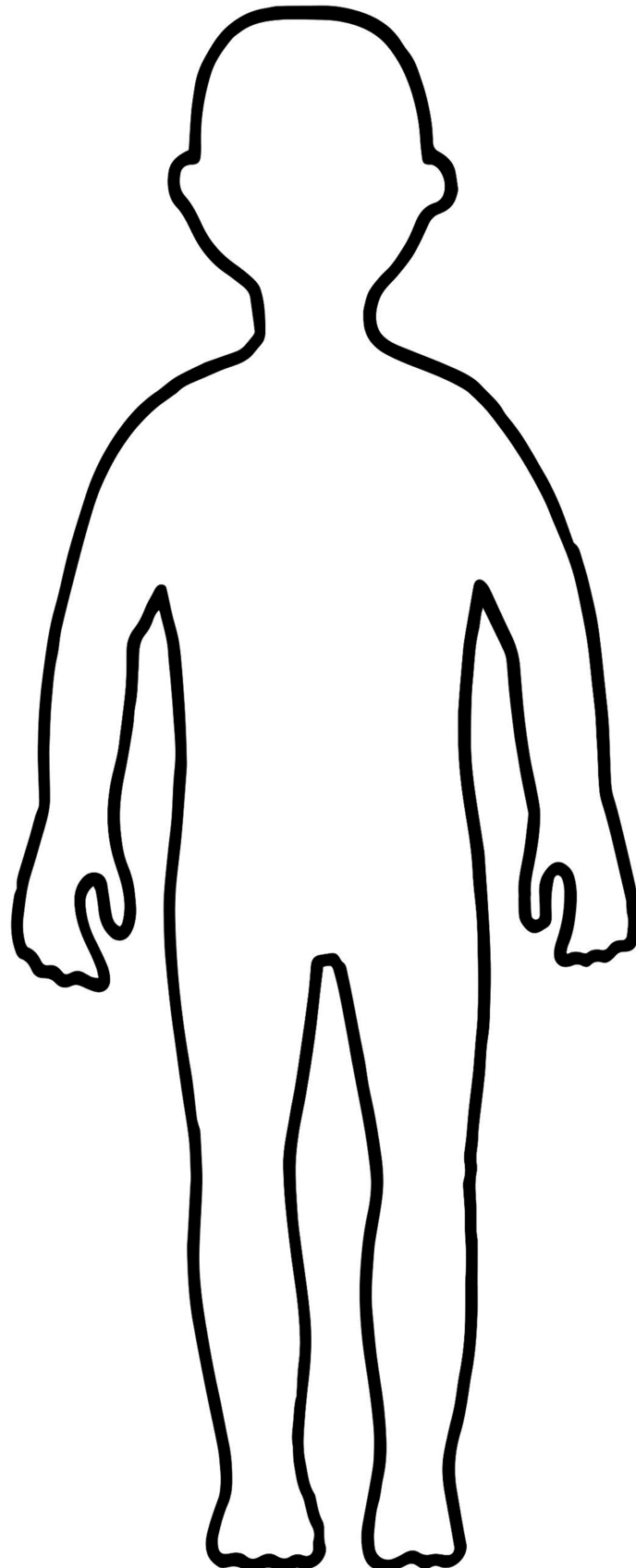
- Über Gefühle reden:  
Wo spürst du sie?  
Wie fühlen sie sich an?  
Welche Farben passen zu welchem Gefühl?
- Zeichne deine Gefühle in das Arbeitsblatt ein!

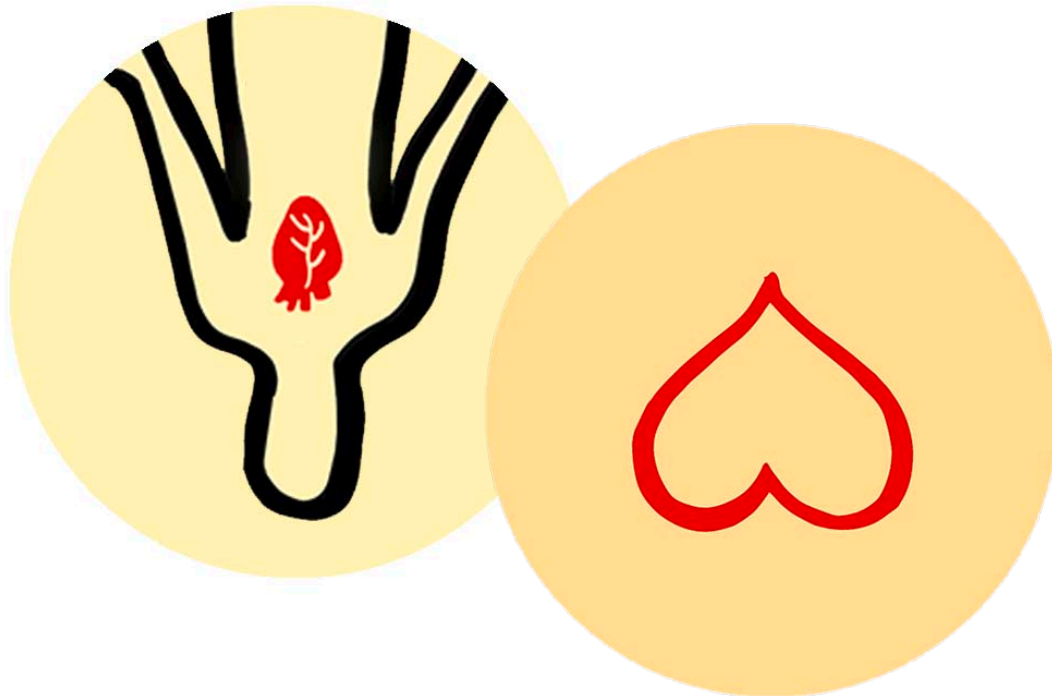




# Körperumriss

Denke an ein bestimmtes Gefühl und welche Farbe dir dazu einfällt. Male nun mit dieser Farbe jenen Bereich in dem Körperumriss an, wo du dieses Gefühl besonders spürst. Dann denke an ein weiteres Gefühl und mache so lange weiter, bis der ganze Körper voll Farbe ist.





## Körpergefühl-und-Gefühle-Station 1



### Ihr braucht:

- Gefühlskärtchen
- 1 bis 3 Mitspieler/innen

### So geht es:

- Legt die Kärtchen verdeckt auf. Ein Kind zieht eine Karte und stellt die Haltung des Strichmännchens nach. Das andere Kind rät, welches Gefühl die Haltung ausdrückt. Wechsel.

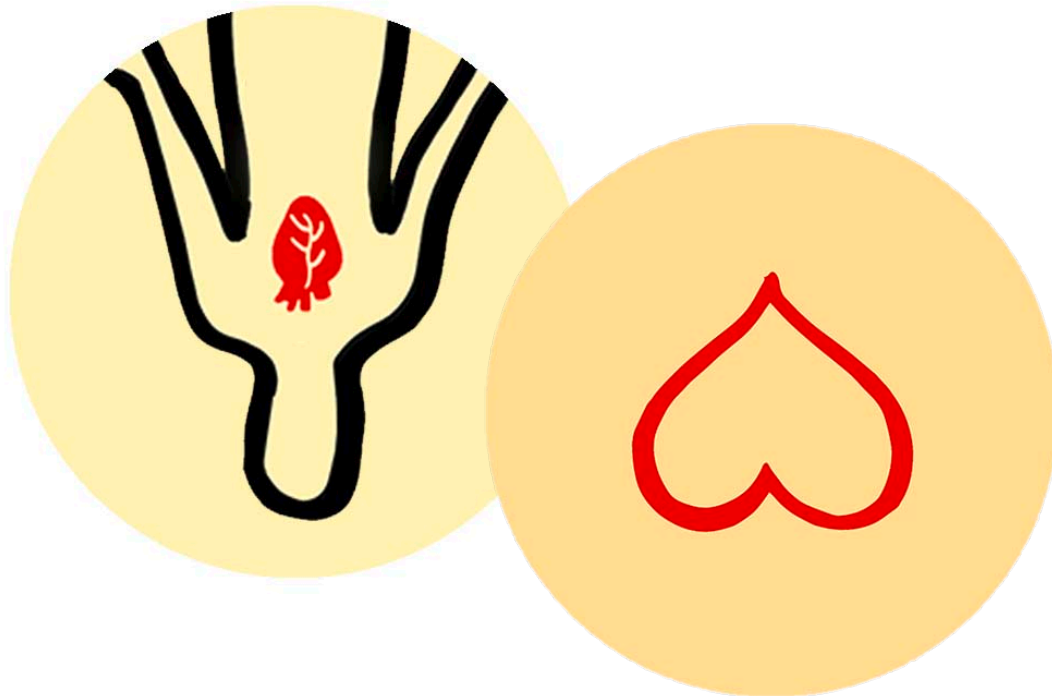
### Variation:

- Zwei Kinder ziehen je eine Karte und machen die Haltung der Männchen nach. In dieser Haltung/Laune beginnen sie ein Gespräch über ihre Jause.



# Gefühlskärtchen



## Körpergefühl-und-Gefühle-Station 2



### Ihr braucht:

- Situationskarten
- Jemanden, mit dem du über die Situation reden und dem du deine Reaktion vorspielen kannst.

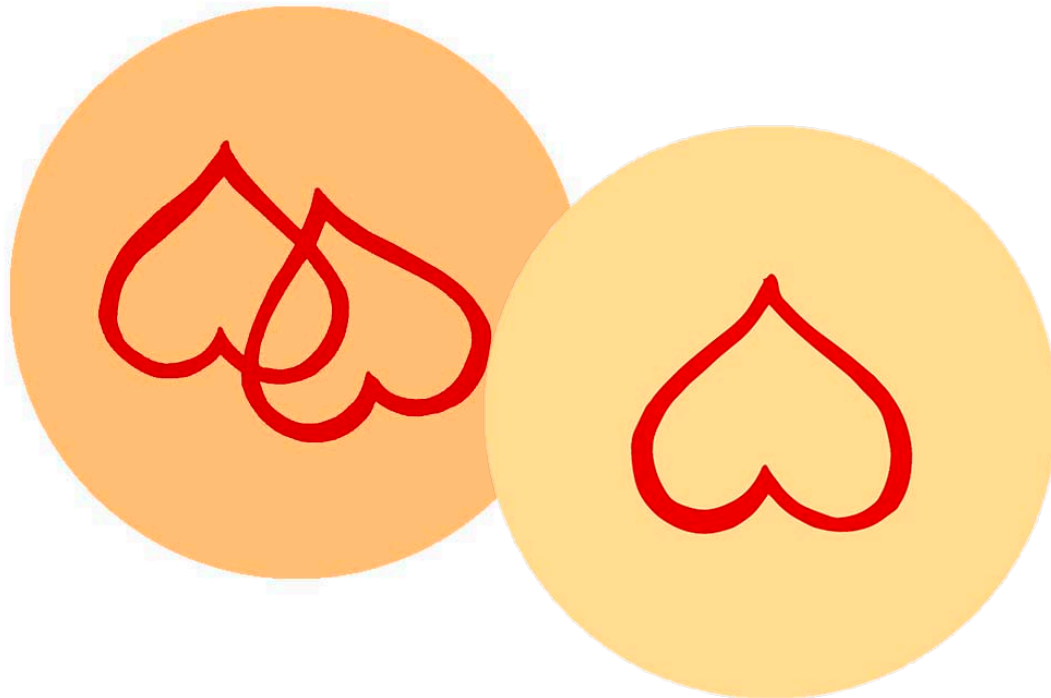
### So geht es:

- Ziehe ein Kärtchen und lies (vor), was darauf steht.
- Fühle dich in die Situation ein und beschreibe dein Gefühl: Wo in deinem Körper spürst du das Gefühl?
- Sprich aus, was du in der Situation spontan sagen würdest. Aber Achtung, verwende nur „ICH-Botschaften“ (statt „Du bist ...“ -> „ICH fühle mich ...“). Stelle auch dar, wie du in einer solchen Situation körperlich reagieren würdest.

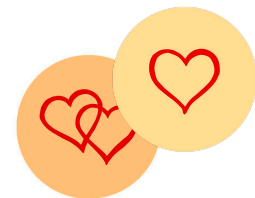


## Situationskarten

Du stellst dich bei einer Kassa an und jemand stellt sich vor dich.	Du leihst einem Kind deine Filzstifte und es gibt sie dir ausgetrocknet zurück.
Du hörst ein Kind etwas über dich sagen, was nicht wahr ist.	Kinder der Klasse machen gefährliche Dinge, z. B. über die Straße zu laufen, ohne zu schauen.
Ein Kind spricht deinen Namen nie richtig aus.	Du erzählst, dass du deinen Talisman verloren hast und wirst ausgelacht.
Ein Freund hat Teile deines Lieblingsspielzeuges verloren.	Du spielst mit einem Kind. Es singt: "Du hast verloren, du hast verloren!"
Eine Freundin lädt dich nie zu sich nach Hause ein, aber spielt oft bei dir.	Du bist an der Reihe, den Computer zu benutzen, aber ein Kind lässt dich nicht.
Ein Kind räumt dein Federpennal aus und nicht mehr ein.	Ein Kind setzt sich aus Versehen auf deine Jause und findet das lustig.
Deine Freundin oder dein Freund sagt Dinge, die nicht wahr sind.	Deine Freundin oder dein Freund möchte immer die oder der Beste sein.

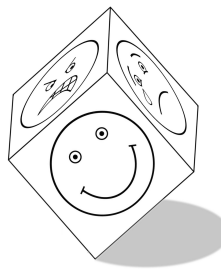


## Gefühle-und-Beziehungen-Station



### Ihr braucht:

- Mimik-Würfel
- Satzstreifen



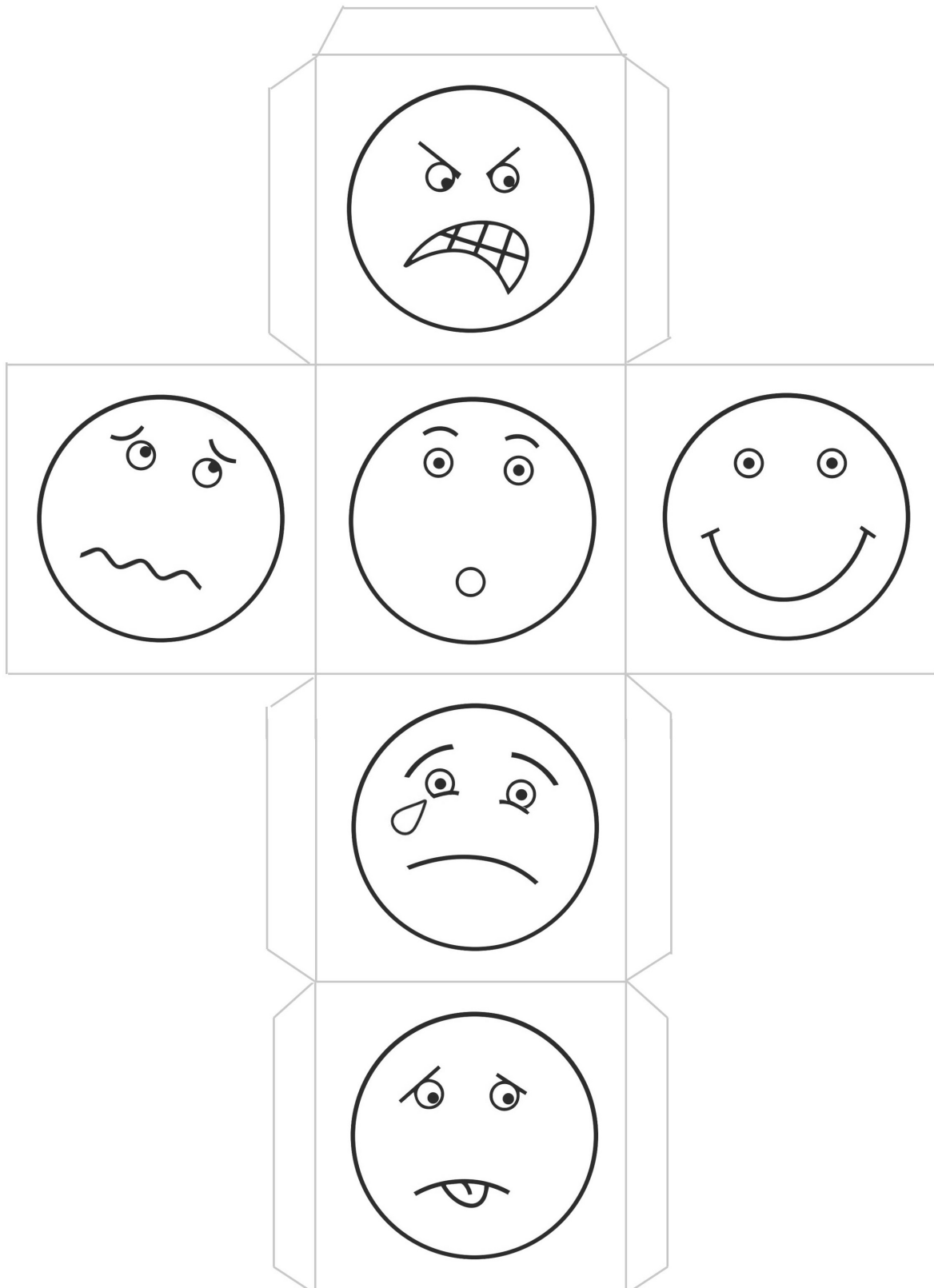
### So geht es:

- Satzstreifen ziehen.
- Mimik-Würfel werfen.
- Satz in der Stimmung vorlesen, die „erwürfelt“ wurde.



# Mimik-Würfel

Bastelvorlage für einen Mimik-Würfel, der sich für vielfältige Spielformen eignet (siehe dazu auch Seiten 30 und 31).





## Satzstreifen

Diese Sätze sollen in einer bestimmten Stimmung vorgelesen werden: Zuerst einen Satzstreifen ziehen, dann den Mimik-Würfel werfen und den Satz in der „erwürfelten“ Stimmung vorlesen.

Ich sehe einen Sessel.

Ich höre jemand lachen.

Ich rieche Käse.

Ich schmecke Brot.

Ich fühle mich unsicher.

Ich spüre meinen Atem.

Ich denke an die Pause.

Ich sehe dich.

Ich höre dich.

Ich denke an gestern.





## Nachdenk-Station 1



### Ihr braucht:

- Arbeitsblatt ALI
- Zeichenblatt
- Stifte

### So geht es:

- Lies dir das Arbeitsblatt ALI durch!
- Rede mit deiner Gruppe darüber, wann es superschlau ist, ALIs Rat zu befolgen. Dieser lautet: tief ein-ATMEN, LÄCHELN, INNEHALTEN – und nicht gleich in die Luft zu gehen oder sofort zu reagieren, ohne darüber nachzudenken, wie es danach weitergeht.
- Zeichne Ali!



# ALI

**ALI** ist ein schlaues Wesen  
und ein sehr guter Freund.  
Er hilft dir dabei, auch so klug zu sein wie er.  
Wie? **ALI** erinnert dich,  
wenn du ohne nachzudenken „in die Luft“ gehen willst,  
an seinen **ALI**-Zauber:

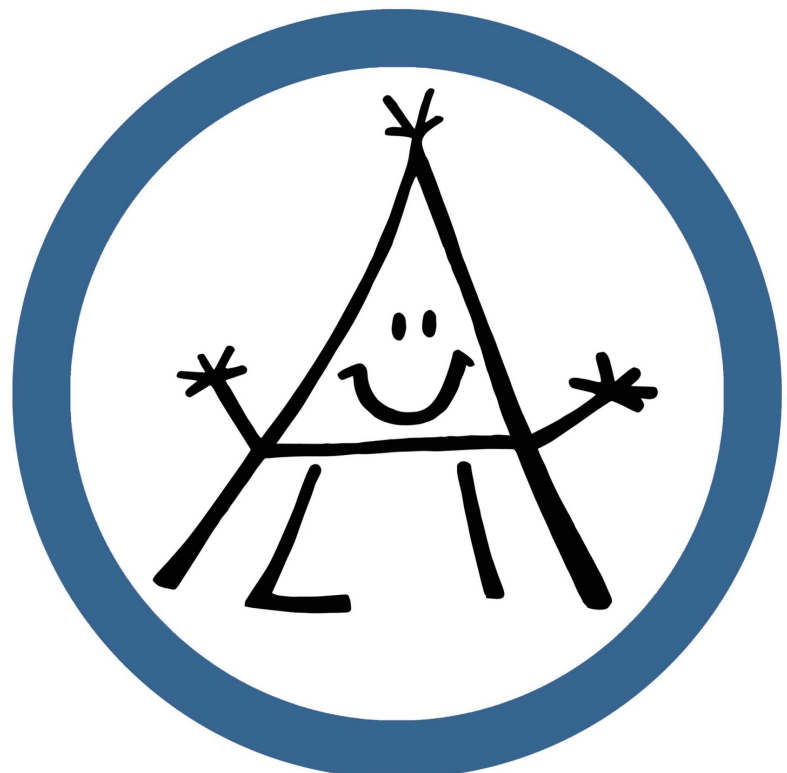
**A**TMEN

**L**ÄCHELN

**I**NNEHALTEN & NACHDENKEN



Das ist **ALIs**  
Zauberschild,  
das dich ans  
**ATMEN,**  
**LÄCHELN,**  
**INNEHALTEN**  
erinnert:





## Nachdenk-Station 2



### Ihr braucht:

- Geschichtenkärtchen
- Nachdenktabellen
- Stifte
- 1 bis 3 Mitdenker/innen

### So geht es:

- Bildet Gruppen.
- Nehmt euch Geschichten-Kärtchen und die Nachdenk-Tabelle.
- Lest Kärtchen und Tabelle gemeinsam durch.
- Sprecht über die Geschichten und tragt eure Meinung in die Tabelle ein.



## Geschichtenkärtchen




1. Nani und ihre Freundin Lina borgen sich, ohne zu fragen, Stifte voneinander aus.	2. Leo kitzelt gerne andere Kinder.
3. Mara sitzt gerne auf ihrem Tisch.	4. Rami beißt, ohne zu fragen, vom Apfel seines Freundes ab.
5. Tino spielt am Handy, während er mit anderen redet.	6. Vivi redet schlecht über ihre Sitznachbarin.
7. Kiran hustet, ohne sich den Arm vor den Mund zu halten.	8. Wenn andere miteinander sprechen, redet Lani oft dazwischen.
9. Rani gibt immer anderen die Schuld, wenn sie etwas kaputt gemacht hat.	10. Lino fängt zu streiten an, wenn er beim Spielen verliert.
11. Tami wirft ihre Jause weg, wenn sie ihr nicht schmeckt.	12. Ari kommt immer zu spät.



# Nachdenktabellen



Nehmt euch die Geschichtenkärtchen und überlegt gemeinsam:

Was wäre, wenn...	... es alle so machen.		
			
1. Karte			
2. Karte			
3. Karte			
4. Karte			
5. Karte			
6. Karte			
7. Karte			
8. Karte			
9. Karte			
10. Karte			
11. Karte			
12. Karte			



Karte	Wie würdet ihr das Problem lösen? <b>Spielt uns eure Lösung vor!</b>
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	



## Nachdenk-Station 3



### Ihr braucht:

- Wertekärtchen

### So geht es:

- Schneide die Kärtchen aus!
- Verstehst du alle Wörter? Lege die beiseite, die du noch nicht kennst. Informiere dich über die Bedeutung (Lehrperson, Internet).
- Ordne sie „von sehr wichtig“ bis „nicht wichtig“. Welche deiner 12 wichtigsten Werte sind sich ähnlich? Lege sie zusammen.
- Wähle deine drei wichtigsten Werte aus. Welcher ist der allerwichtigste Wert? Wenn du das weißt, kannst du deine spontanen Entscheidungen besser verstehen.



## Wertekärtchen

Achtsamkeit	Anerkennung
Anstand	Aufgeschlossenheit
Ausgewogenheit	Begeisterung
Bescheidenheit	Besonnenheit
Dankbarkeit	Ehrlichkeit
Empathie	Fairness





Fleiß	Flexibilität
Freude	Frieden
Fröhlichkeit	Fürsorglichkeit
Geduld	Gelassenheit
Gerechtigkeit	Großzügigkeit
Güte	Hilfsbereitschaft



Hoffnung	Humor
Idealismus	Interesse
Kreativität	Loyalität
Mitgefühl	Mut
Nächstenliebe	Neugier
Neutralität	Offenheit



Optimismus

Pünktlichkeit

Respekt

Rücksichtnahme

Selbstvertrauen

Sensibilität

Sicherheit

Solidarität

Sorgfalt

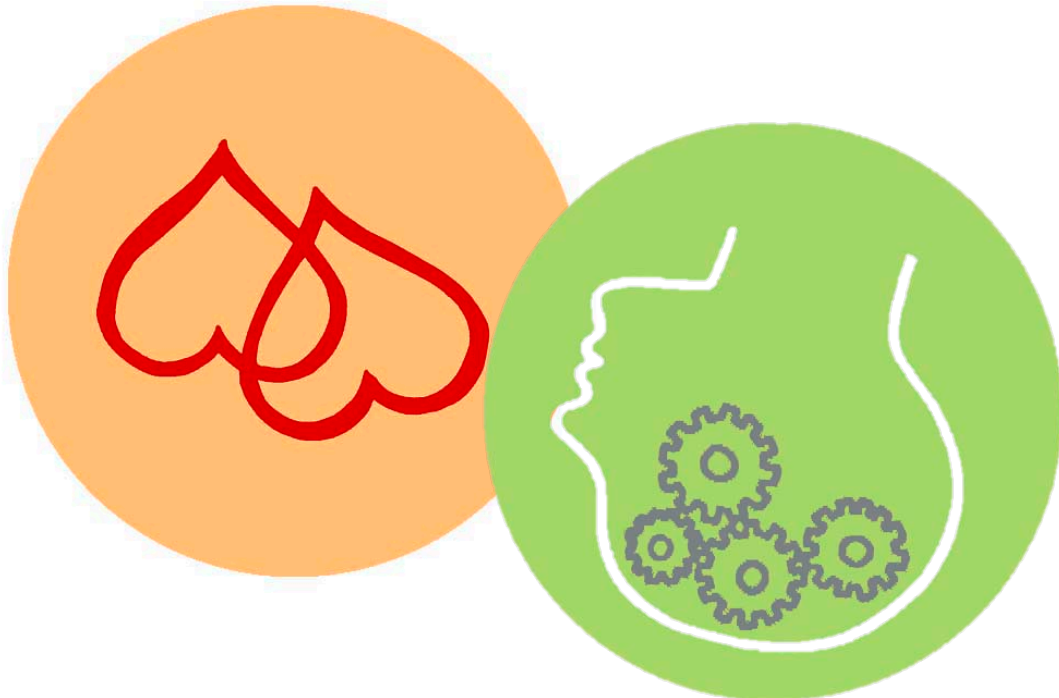
Sparsamkeit

Tatkraft

Teamgeist



Teilen	Toleranz
Treue	Unabhängigkeit
Unbestechlichkeit	Verantwortung
Verlässlichkeit	Vertrauen
Verzeihen	Zielstrebigkeit
Zuverlässigkeit	Zuversicht



## Beziehungen-und-Nachdenk-Station 1

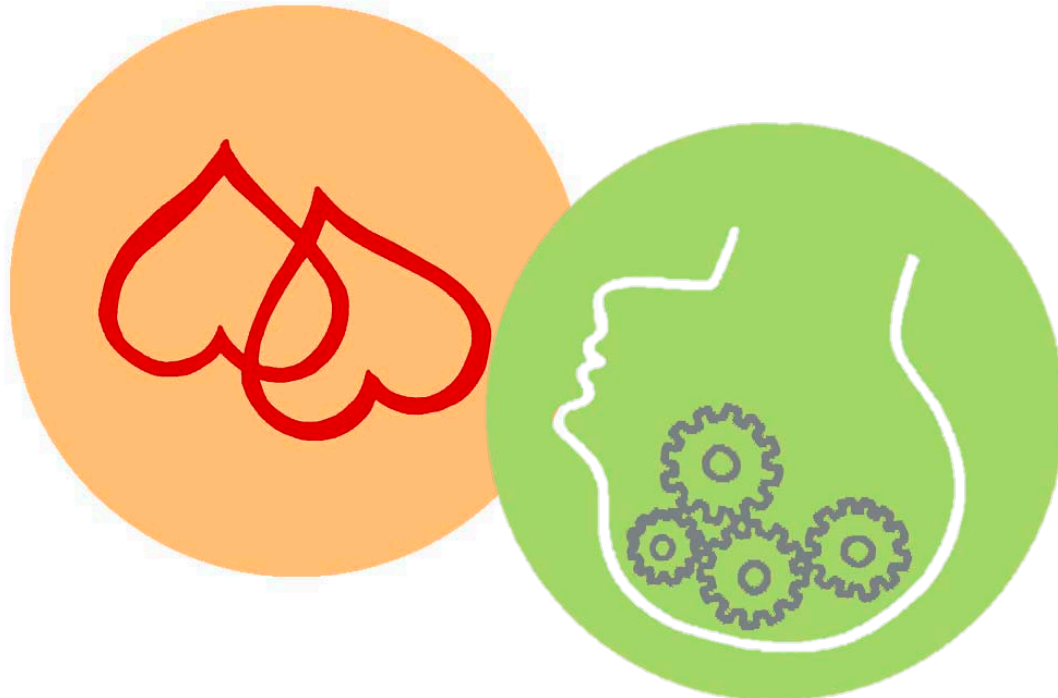
### Ihr braucht:

- Kleine Bilderbücher, z. B. Pixi oder Bennyblue

### So geht es:

- Suche dir eines der Bücher aus. Erstelle für andere Kinder verschiedene Rätselaufgaben zu dem Buch.
- Wie? Hier sind einige Beispiele:  
Wie viele Kinder siehst du auf Seite 7?  
Wie oft steht das Wort ... (z. B. „der“ oder „ein“) auf Seite 3?  
In welcher Jahreszeit spielt die Geschichte?  
Die Fragen müssen natürlich zum Buch passen!
- Schreibe die Fragen gut leserlich auf Zettel, die so groß wie das Buch sind. Klebe sie mit Klebeband hinten wie neue Seiten in das Buch.
- Suche dir ein Kind, dem du vorliest und dann die Fragen stellst. Oder ihr lest abwechselnd und stellt euch gegenseitig die Fragen.





## Beziehungen-und-Nachdenk-Station 2

### Ihr braucht:





- Arbeitsblatt "Wie geht es mir, wenn ..."

### So geht es:

- Lies dir die erste Seite des Arbeitsblatts zuerst allein durch, denke darüber nach und fülle die Tabelle aus.
- Was fällt dir auf? Schreibe deine Überlegungen auf und sprich mit anderen darüber.
- Lies dir nun die zweite Seite allein durch, denke darüber nach und fülle auch diese Tabelle aus.
- Was fällt dir auf? Schreibe auch deine Überlegungen dazu auf und sprich mit anderen darüber.
- Denke nach, was du dir aus den eben gemachten Erfahrungen für die Zukunft vornimmst und schreibe es auf.





Wie geht es mir, wenn ...				
... jemand unfreundlich zu mir ist.				
... die Stimmung in der Klasse schlecht ist.				
... alle anderen einen Beitrag leisten dürfen, ich aber nicht.				
... andere sich zu wichtig nehmen, sich stets in den Vordergrund drängen.				
... meine Fragen unfreundlich beantwortet werden.				
... andere schlechte Laune haben.				
... mich jemand unfreundlich ansieht.				
... andere rücksichtslos sind.				
... andere mich nerven.				
... andere sich vordrängen.				
... andere negativ über mich reden.				
... mich andere mobben.				
... jemand freundlich zu mir ist.				
... die Stimmung in der Klasse gut ist.				
... ich auch einen Beitrag leisten darf.				
... meine Fragen freundlich beantwortet werden.				
... andere gute Laune haben.				
... mich jemand freundlich ansieht.				
... andere rücksichtsvoll sind.				
... jemand positiv über mich redet.				
... andere mich in Ruhe meine Arbeit machen lassen.				
... andere mich nicht wegdrängen.				
... andere mich loben und ermutigen.				
... andere mich beleidigen, beschämen und/oder kränken.				



Wie geht es mir, wenn ...				
... mich andere unterstützen.				
... mich andere ignorieren.				
... ich bei Unternehmungen mitbestimmen und mithelfen darf.				
... ich auf andere Rücksicht nehme.				
... ich anderen einfühlsam zuhöre.				
... ich keinen Beitrag leisten darf und/oder mich ausgeschlossen fühle.				
... ich unfreundlich zu anderen bin.				
... ich Fragen freundlich und geduldig beantworte.				
... ich anderen absichtlich auf die Nerven gehe.				
... ich einfühlsam mit anderen umgehe.				
... ich über andere positiv rede.				
... ich anderen helfe.				
... ich andere beleidige, beschäme und/oder kränke.				
... ich andere anlächle.				
... ich andere mit meiner schlechten Laune anstecke.				
... ich freundlich zu anderen bin.				
... ich andere mobbe.				
... ich rücksichtslos bin.				
... ich Fragen unfreundlich beantworte.				
... ich andere mit meiner guten Laune anstecken kann.				
... ich andere unterstütze und auf Fairness achte.				
... ich andere beruhigen kann.				





## Station für alle Sinne

### Ihr braucht:

- 2 Rosinen pro Person

### So geht es:

- Stell dir vor, du kommst von einem fremden Planeten und hast noch nie Rosinen gesehen. Wie erforschst du, was für ein Ding das sein könnte?
- Erforsche eine Rosine über alle Sinne (sehen, hören, riechen, berühren, ertasten, auf der Haut oder anderen Körperteilen spüren, schmecken, ...)
- Sprecht über eure Erfahrungen.
- Erfindet einen neuen Namen für das „unbekannte Ding“.
- Erforscht auf gleiche Weise Nüsse, Mandarinen, Brot, ...





## Station zum Vertiefen und Verinnerlichen

### Ihr braucht:

- Achtsamkeitskarten in einer Schachtel, die immer im Klassenzimmer bereitsteht.

### So geht es:

- Ziehe eine Karte. Was steht darauf?
- Erwähne dich so oft wie möglich daran und führe die Übung durch – im Unterricht, aber auch privat.





# Achtsamkeitskarten

## **JETZT bin ich da!**

- Ich beobachte und spüre meinen Atem im Körper.
- Ich entspanne Kiefer und Schultern.
- Ich spüre die Füße auf dem Boden.

## **JETZT achte ich auf meine Gedanken.**

- Habe ich JETZT positive Gedanken?
- Ich nehme positive Gedanken JETZT ganz bewusst wahr.
- Ich erfreue mich daran und bin dankbar dafür.

## **JETZT fühle ich ...**

- JETZT nehme ich meine Gefühle bewusst wahr!
- JETZT beobachte ich meine unbewussten Reaktionen darauf bewusst (z. B. ob sie mich blockieren, ob sie mich unsicher machen, ob sie mich für andere öffnen, ...).

## **JETZT bin ich ein unbefangener Beobachter.**

- JETZT lasse ich meine Vorerfahrungen und Vorurteile ziehen und reagiere wie ein objektiver Beobachter:
- AHA! Interessant!
- Ich frage mich: Was steckt dahinter?

## **JETZT achte ich auf meine Gedanken.**

- Habe ich JETZT negative Gedanken?
- Ich lasse sie JETZT dahinschweben, wie Wolken, die am Himmel vorüberziehen.
- Jetzt bin ich wieder voll bei dem, was ich tue.

## **JETZT achte ich gut auf mich.**

Ich schicke mir JETZT gute Wünsche:

- Ich fühle mich sicher!
- Ich bin zufrieden!
- Ich bin entspannt!
- Ich bin fröhlich!
- Ich bin ...

## **Körper-Reise**

- Ich beobachte meinen Körper.
- Wo spüre ich Entspannung?
- Ich nehme dieses entspannte Gefühl bewusst und dankbar wahr.

## **JETZT fühle ich!**

- Ich nehme meine Gefühle im Unterricht bewusst wahr.
- Ich nehme Reaktionen bewusst wahr.
- Ich werde mir bewusst, welche Bedürfnisse hinter meinen Gefühlen stehen.
- Ich überdenke meine Reaktionen.



## Körper-Reise

- Ich beobachte meinen Körper.
- Wo spüre ich Anspannung?
- Ich nehme diese Anspannung wahr und entspanne sie bewusst.

## Ich bin mit allen Sinnen im JETZT!

- Jetzt nehme ich mit allen meinen Sinnen die aktuelle Situation wahr.
- Das Rad der Achtsamkeit hilft mir dabei!



## Was fühle ich JETZT?

- Wie fühle ich mich JETZT?
- Wie könnte ich anderen mein Gefühl beschreiben?
- Welches Bedürfnis steht hinter meinem Gefühl?

## JETZT agiere ich bewusst!

- Jetzt hole ich mir ALI zu Hilfe.
- Ich atme durch.
- Ich überdenke die Folgen meiner Handlung, bevor ich handle und frage mich: Was wäre, wenn alle so handeln?

## JETZT achte ich gut auf meine Schüler/innen.

JETZT schicke ich ihnen gute Wünsche:

- Fühle dich sicher!
- Sei zufrieden!
- Sei entspannt!
- Sei fröhlich!
- Sei glücklich!
- Sei ...

## JETZT achte ich gut auf meine Kolleginnen und Kollegen.

JETZT schicke ich ihnen gute Wünsche:

- Fühle dich sicher!
- Sei zufrieden!
- Sei entspannt!
- Sei fröhlich!
- Sei glücklich!
- Sei ...

## JETZT denke ich an ALI!



## JETZT bin ich Schmied/in meines eigenen Glücks!

- JETZT nehme ich bewusst Schönes, Positives und Wohltuendes wahr.
- Ich bin dankbar dafür!
- Ich sage oder schreibe auf, wofür ich dankbar bin!



# Materialien zur Vertiefung

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht zu den vielfältigen Aspekten rund um das Thema Achtsamkeit. Neben Hintergrundinformationen und weiterführender Literatur präsentieren wir eine Liste zu Plattformen mit unterschiedlichen Übungsbeispielen für die Praxis.

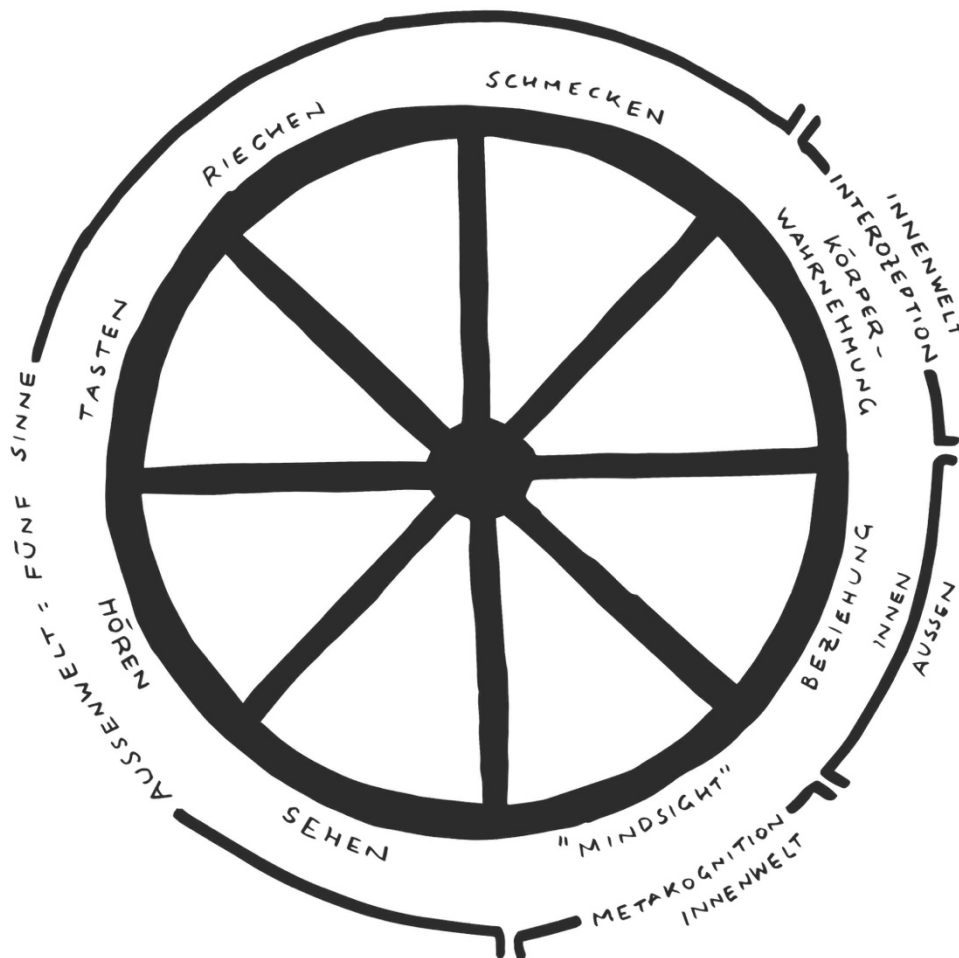
## Hintergrundinformationen

### Das (Original-)Rad der Achtsamkeit (Wheel of Awareness)

Dr. Daniel Siegel ist der Erfinder des Rades der Achtsamkeit. Der Mediziner und Wissenschaftler aus den USA hat es 2007 vorgestellt und als „Wheel of Awareness“ bezeichnet. In einer englischen Version ist es hier dargestellt und erklärt:

[www.drdansiegel.com/resources/wheel\\_of\\_awareness/](http://www.drdansiegel.com/resources/wheel_of_awareness/)

Hintergründe zum Rad der Achtsamkeit in deutscher Sprache und die unten zu sehende Grafik des Rades aus dem Jahr 2007 finden sich hier: [www.achtsamleben.at/definition](http://www.achtsamleben.at/definition)





## **Mindfulness in Schools Project – Richard Burnett**

Richard Burnett hat das „Mindfulness in Schools Project“ ins Leben gerufen und es damit geschafft, dass 2010 in Großbritannien die erste Schule Mindfulness (Achtsamkeit) als eigenes Fach in den Lehrplan aufgenommen hat. Hier der Link zu der umfangreichen Plattform des Projekts (auf Englisch): <https://mindfulnessinschools.org>

Einen sehr feinen TEDx-Talk von Richard Burnett gibt es hier (auf Englisch): [www.youtube.com/watch?v=6mlk6xD\\_xAQ](http://www.youtube.com/watch?v=6mlk6xD_xAQ)

## **Achtsamkeit in der Schule**

Das „Institut für achtsame Kommunikation“ aus Deutschland präsentiert einen übersichtlichen und gut zusammengefassten Leitfaden für Pädagoginnen und Pädagogen. An erster Stelle steht dabei, dass sich die Lehrkraft selbst mit Achtsamkeitspraktiken vertraut macht. Denn das reduziere den eigenen Stresslevel und erleichtere somit die Vermittlung an die Kinder. Ebenfalls angeführt werden einige ausgewählte Übungsbeispiele: <http://www.institut-achtsame-kommunikation.de/informationen-zu-achtsamkeit/achtsamkeit-fuer-paedagogen.html>

Eine umfangreiche Sammlung zu „Achtsamkeit mit Kindern“ gibt es auch unter folgendem Link – die Bandbreite reicht von grundlegenden Gedanken zu Achtsamkeit über Buchempfehlungen und schöne Zitate bis hin zur praktischen Anwendung: [www.mindfulnessberlin.de/achtsamkeit-mit-kindern](http://www.mindfulnessberlin.de/achtsamkeit-mit-kindern)

## **Methoden und Tipps zur Förderung von Selbst-Achtsamkeit**

In diesem wertvollen Arbeitsblatt wird aufgezeigt, wie wichtig Selbst-Achtsamkeit im Alltag eines jeden Menschen ist. Dabei geht es darum, innezuhalten und die Aufmerksamkeit ganz auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken. Als Ausgangspunkt dient „Ein achtsamer Tag“, den man sich nehmen und entsprechend vorbereiten sollte. Neben bestimmten Übungen wird man auch dazu angeleitet, sämtliche Tätigkeiten des Alltags so bewusst wie möglich durchzuführen: ob atmen, putzen oder baden. <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/TEST/SAT/selbst-achtsamkeit-uebungen.shtml>

Zusätzlich gibt es auf der Website einen Test zur Selbst-Achtsamkeit. Nach der Beantwortung von 26 Fragen erhält man ein Testergebnis und entsprechende Hinweise, wie das Ergebnis zu interpretieren ist. <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/TEST/SAT/Test.shtml>

## **Informationen zu Gefühlen – „Atlas der Emotionen“**

Auf dieser grafisch sehr ansprechenden Seite wird gezeigt, wie und woher unsere Emotionen kommen und wie sie sich auswirken. So werden z. B. Gefühle wie Freude, Wut oder Angst entsprechenden Handlungen, Stimmungen oder Auslösern zugeordnet. Nur in englischer Sprache verfügbar, aber auf jeden Fall einen Besuch wert: [www.paulekman.com/atlas-of-emotions/#](http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions/#)



# Praktische Übungsbeispiele

## Allgemeine Achtsamkeitsübungen

Unter diesem Link finden Sie eine Auswahl an einfachen Übungen, die sich ohne großen Aufwand in den Unterricht integrieren lassen. Ob Wahrnehmungsübung, Rad der Achtsamkeit oder 5-4-3-2-1-Methode: [www.institut-achtsame-kommunikation.de/informationen-zu-achtsamkeit/achtsamkeit-uebungen.html](http://www.institut-achtsame-kommunikation.de/informationen-zu-achtsamkeit/achtsamkeit-uebungen.html)

## Achtsamkeitsübungen für Kinder

Hier werden ein paar kurze und hilfreiche Tipps zu den Themen „Achtsames Essen“ und „Inseln der Stille“ präsentiert. Sinnvoll ist es, ein bis zwei Übungen regelmäßig in den (Schul-)Alltag zu integrieren: [www.institut-achtsame-kommunikation.de/informationen-zu-achtsamkeit/achtsamkeit-mit-kindern.html](http://www.institut-achtsame-kommunikation.de/informationen-zu-achtsamkeit/achtsamkeit-mit-kindern.html)

## Meditationen mit Kindern

Eine sehr gute Anleitung für eine Geh-Meditation finden Sie hier: [www.institut-achtsame-kommunikation.de/informationen-zu-achtsamkeit/achtsamkeit-gehmeditation.html](http://www.institut-achtsame-kommunikation.de/informationen-zu-achtsamkeit/achtsamkeit-gehmeditation.html)

Eine ebenfalls sehr gute Anleitung für eine Sitz-Meditation finden Sie hier: [www.institut-achtsame-kommunikation.de/informationen-zu-achtsamkeit/achtsamkeit-sitzmeditation.html](http://www.institut-achtsame-kommunikation.de/informationen-zu-achtsamkeit/achtsamkeit-sitzmeditation.html)

## Entspannungsübungen statt Prüfungsangst und Stress

„feel-ok“ ist ein Netzwerk aus zahlreichen Institutionen aus Österreich, Deutschland und der Schweiz. Ziel ist die Vermittlung von gesundheits- und gesellschaftsrelevanten Themen in Form von Texten, Spielen und Tests. Auch das Thema Entspannung für Kinder und Jugendliche wird ausführlich behandelt. Unter folgendem Link geht es zur Übersicht:

[www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/ubersicht.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/ubersicht.cfm)

## Kinderyoga – Anleitungen, Ideen, Übungen

Auf dieser Seite wird Yoga für Kinder präsentiert. Neben vielen Beispielen und Anregungen für Übungen gibt es auch Musterstunden für Kinderyoga. Die Übungen können individuell abgewandelt und ausgebaut werden. [www.yoga-vidya.de/kinderyoga/kinderyoga-uebungen/](http://www.yoga-vidya.de/kinderyoga/kinderyoga-uebungen/)

## 15 Minuten Bodyscan unter Anleitung

In diesem Video geht es um einen Bodyscan: Das ist eine Entspannungsübung, bei der man im Liegen den ganzen Körper durchgeht und so die Aufmerksamkeit ganz auf sich selbst und das Jetzt richtet. Eignet sich sehr gut für Kinder und Jugendliche, weil die gefühlvollen Anweisungen von einer sehr beruhigenden Stimme gesprochen werden.

[www.youtube.com/watch?v=b5pDyulZxxU&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=b5pDyulZxxU&feature=youtu.be)



## Bücher und Broschüren

### **Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen für Kinder und Jugendliche in der Schule**

In diesem fein aufbereiteten Guide der Gebietskrankenkasse gibt es sowohl viel Hintergrundwissen als auch kurzweilige und interessante Übungsbeispiele für den Einsatz im Schulalltag. Zum Download unter:

[www.oegkk.at/cdscontent/load?contentid=10008.576584&version=1391199378](http://www.oegkk.at/cdscontent/load?contentid=10008.576584&version=1391199378)

### **Achtsamkeit und Anerkennung – Grundschule**

Dieses Standardwerk stammt von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Deutschland und trägt den Untertitel „Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens“. Es überzeugt mit einem übersichtlich gestalteten Bausteinsystem und einer Fülle detailliert beschriebener Übungen. Zum Download unter: [www.bzga.de/botmed\\_20420000.html](http://www.bzga.de/botmed_20420000.html)

### **Achtsamkeit und Anerkennung – Klassen 5 bis 9**

Wie schon in der Ausgabe für die Grundschule wird auch in der Version für die älteren Schüler/innen viel Wert auf praktische Beispiele und die individuelle Zusammenstellung der Aufgaben gelegt. Sehr umfangreiche Materialiensammlung. Zum Download unter:

[www.bzga.de/botmed\\_20470000.html](http://www.bzga.de/botmed_20470000.html)

## Weitere Quellen zur Vertiefung

Davis, Daphne M./Hayes, Jeffrey A. (2011): What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. In: *Psychotherapy* (2011), Vol. 48, No. 2, S. 198–208.

Hölzel, Britta (2015): Mechanismen der Achtsamkeit: Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven. In: Hölzel, Britta/Brähler, Christine (Hrsg.): *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. München: O. W. Barth, S. 43-77.

Kabat-Zinn, Jon (2004 edition): *Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. London: Piatkus,

Lyons, Kristen E./DeLange, Jennifer (2016): Mindfulness matters in the classroom. The effects of mindfulness training on brain development and behavior in children and adolescents. In: Schonert-Reichl, Kimberly A./Roeser, Robert W.: *Handbook of mindfulness in education*. New York: Springer-Verlag, S. 271–283.

Ostafin, Brian D./Robinson, Michael D./Meier, Brian P. (Hrsg.) (2015): *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. New York: Springer-Verlag.





Das vorliegende Dokument wurde als ein Bestandteil des Programms *You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges* entwickelt. Online ist es gemeinsam mit begleitenden Videos auf der Website [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) unter der Rubrik *Körper & Geist* verfügbar.

---

**Impressum:**

Herausgeber/in:

Eva Jambor, Johannes Lindner

Autorin:

Ingrid Teufel

Redaktion:

Martin Obermayr

Gestaltung:

Valentin Mayerhofer (Layout), Peter Stromberger (Piktogramme),  
Helmut Pokornig (Illustrationen)

Nutzungsbedingungen:

Alle Materialien für Lehrer/innen und Schüler/innen aus dem „You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges“-Programm stehen unter der Creative-Commons-Lizenz. Sie dürfen die Unterlagen in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten. Voraussetzung ist die korrekte Namensnennung. Sie dürfen die Materialien nicht kommerziell nutzen. Sie dürfen die Unterlagen bearbeiten, aber nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten. Die genauen Details der Lizenzierung finden Sie unter <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>



© 2018

Initiative for Teaching Entrepreneurship, Eschenbachgasse 11, 1010 Wien, [www.ifte.at](http://www.ifte.at)