



Name: .....

# Achtsamkeit

Um in der Schule gute Leistungen erbringen zu können, ohne zu stark unter Druck zu geraten, ist es wichtig gut für sich zu sorgen. Hierzu gehört es, u.a. regelmäßig Pausen/Auszeiten einzulegen. Auf sich selbst zu achten, ist jedoch gar nicht so einfach.

Achtsamkeitsübungen können hierbei helfen. Es geht darum, im Hier und Jetzt präsent zu sein und genau wahrzunehmen, wo wir sind, was wir tun und was wir fühlen. Wir nehmen die kleinen Dinge bewusster wahr, können uns daran erfreuen, empfinden mehr Zufriedenheit und Glück und können so Stress reduzieren.

## Beispiele für Achtsamkeitsübungen:

### 1. Die ruhige Minute

Schließe die Augen für eine Minute und achte darauf, was du hörst, riechst und fühlst.

### 2. Der Fixpunkt

Bringe in einem Raum einen kleinen Klebepunkt an. Immer wenn du daran vorbeigehst, bleibst du stehen und fixierst diesen Punkt für ca. 20 bis 40 Sekunden (wenn du magst, auch länger).

### 3. Die gewöhnlichen Dinge schätzen

Diese Übung funktioniert fast überall: beim Zähneputzen, beim Essen, auf dem Schulweg, ... Führe eine Alltagstätigkeit bewusst langsam aus, um genau beschreiben zu können, was du dabei schmeckst, spürst und empfindest.

### 4. Meine Kleidung

Schließe die Augen und spüre bewusst, wie sich deine Kleidung auf deiner Haut anfühlt. Beschreibe, was du empfindest.

### 5. Mein Atem

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und achte bewusst auf deinen Atem. Verändere ihn nicht, aber spüre, welchen Weg er durch deinen Körper nimmt.

## Weitere Übungen

Das Internet ist voll mit Achtsamkeitsübungen. Suche mit einem Partner/einer Partnerin drei bis fünf weitere Übungen aus. Beschreibe sie auf Moderationskarten und stelle sie in Form einer Wandzeitung o.Ä. für alle zugänglich aus, sodass ihr jeden Tag mindestens eine daraus auswählen und durchführen könnt.