

- Setzt euch entspannt, aber wach hin und richtet den Körper aus. Die Augen können geschlossen werden oder halb geöffnet bleiben.
- Atmet ganz bewusst: Ein und Aus. Beobachtet, wo eure Atembewegung am klarsten zu spüren ist: Ist es das Ein- und Ausströmen des Atems an den Nasenflügeln, das Anheben des Brustkorbs oder die Bewegung der Bauchdecke?
- Bleibt mit eurer Aufmerksamkeit an dem Punkt, an dem ihr den Atem am besten spürt. Und wenn ihr bemerkt, dass ihr anfangt, in Gedanken abzuschweifen, dann nehmt wahr: „Ah, ein Gedanke“ und kommt immer wieder zur Beobachtung des Atems zurück.
- Immer, wenn ihr bemerkt, dass Gedanken entstehen, ist das ein Moment der Achtsamkeit (...).
- Richten Sie zum Abschluss eure Wahrnehmung auf eure innere Stimmung: Bist du ruhig oder unruhig, müde oder wach, angespannt oder entspannt? Und was immer ihr auch wahrnehmt, betrachtet es mit Akzeptanz: So ist es, jetzt, in diesem Moment.
- Und vielleicht möchtet ihr dieser Akzeptanz mit einem inneren Lächeln für euch Ausdruck geben (...). Das kann auch – oder gerade – in schwierigen Phasen hilfreich sein: „Mein Energielevel ist auf zehn Prozent, ich bin schon ganz schön erschöpft. Gut, ich werde mit diesen zehn Prozent in die nächste Stunde gehen und das Beste daraus machen.“
- **Zum Ende der Woche:** Erweitert zum Beenden der Übung den Fokus nach außen – über das Spüren der Raumtemperatur, das Hören, Sehen ..., ohne den Bezug zu der eigenen Selbstwahrnehmung zu verlieren.

Übung entnommen: 10 Übungen für mehr Achtsamkeit in der Schule. Deutsches Schulportal der Robert-Bosch Stiftung. Online: <https://deutsches-schulportal.de/unterricht/10-uebungen-fuer-mehr-achtsamkeit-in-der-schule/>



## WOCHE 2

# JEMAND, DEN DU MAGST

- Setzt euch bequem auf den Stuhl – spürt, wie er euren Körper stützt.
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Füße. Bewege sie etwas. Krümme die Zehen und strecke sie wieder aus. Spüre die Oberfläche der Füße und spüre sie von innen.
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Hände. Balle sie zu Fäusten und strecke die Finger wieder aus. Spüre, wie sie auf dem Stuhl oder auf deinem Körper ruhen. Spüre die Oberfläche der Hände, und spüre sie von innen.
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf dein Gesicht. Mach verschiedene Grimassen und entspanne die Gesichtszüge dann wieder.
- Spüre dann die Oberfläche des ganzen Körpers und seine äußersten Punkte: Füße, Hände, Gesicht.
- Achte auch auf deine Atmung. Sitze einen Moment lang still da und folge ihr – einatmen – ausatmen. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit eine Weile bei deinem Atem.
- Spüre dann, dass du deine Aufmerksamkeit auch gleichzeitig auf die Atmung und die äußeren Punkte des Körpers richten kannst.
- Jetzt lenkst du deine Aufmerksamkeit in die Brust in die Umgebung deines Herzens. Vielleicht kannst du dein Herz schlagen spüren – vielleicht nicht. Bleibe mit der Aufmerksamkeit in der Herzgegend und spüre nach, wie es dort ist.
- Denke dann an jemanden, den du sehr gern hast. Spüre jemanden, den du sehr gern hast, im Herzen. Es kann jemand aus deiner Familie sein oder ein guter Freund, ein Haustier oder auch ein Stofftier. Lass dieses schöne Gefühl sich nun in deinem ganzen Körper ausbreiten, bis in die Füße, die Hände, die Haarwurzeln.
- Bleibe still sitzen und spüre, wie es ist.
- Bewegt euch ein bisschen und bereitet euch darauf vor, eure Aufmerksamkeit wieder auf das Klassenzimmer zu richten.

Übung entnommen: 10 Übungen für mehr Achtsamkeit in der Schule. Deutsches Schulportal der Robert-Bosch Stiftung. Online: <https://deutsches-schulportal.de/unterricht/10-uebungen-fuer-mehr-achtsamkeit-in-der-schule/>



- Stellt euch hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Die Zehen zeigen nach vorn.
- Beuge deine Knie leicht, lass das Becken locker und strebe mit dem Kopf nach oben, sodass sich dein Rücken ganz natürlich dehnt.
- Strecke nun die Arme über den Kopf, die Handflächen zeigen in Richtung Decke.
- Senke die Schultern und entspanne dein Gesicht und deinen Nacken. Spüre deine Füße, geh etwas in die Knie, solltest du zu gerade stehen.
- Spüre den Druck deiner Füße auf dem Boden und stell dir vor, dass du eine unsichtbare Decke nach oben drückst. Das ist eine sehr kleine, feine Bewegung in beide Richtungen.
- Bleib so stehen, ein bisschen länger, als du zu können glaubst, bis du eine deutliche Dehnung spürst und es wirklich anstrengend wird. Achte darauf, dass deine Aufmerksamkeit auf Hände und Füße gleichzeitig gerichtet ist.
- Lass danach die Arme in eine waagerechte Position sinken und drücke die Handflächen nach außen, als stünden auf beiden Seiten von dir unsichtbare Mauern.
- Lass die Schultern sinken und entspanne das Gesicht und den Nacken. Spüre deine Füße und beuge die Knie leicht, sollten deine Beine durchgedrückt sein.
- Konzentriere dich auch hier auf die Richtungen nach unten durch deine Füße und seitlich durch die Hände.
- Halte auch diese Position etwas länger, als du dir das eigentlich zutraust.
- Lass die Arme sinken.
- Spüre deinen Körper: Was hat die Übung bewirkt? Was spürst du?
- Schüttelt zum Schluss Arme, Beine und den ganzen Körper aus.
- Nehmt dann bequem auf eurem Stuhl Platz.

Übung entnommen: 10 Übungen für mehr Achtsamkeit in der Schule. Deutsches Schulportal der Robert-Bosch Stiftung. Online: <https://deutsches-schulportal.de/unterricht/10-uebungen-fuer-mehr-achtsamkeit-in-der-schule/>



- Richtet eure Aufmerksamkeit auf die Mitte eures Kopfes. Stellt euch euren Kopf als Kugel vor und geht mit eurer Aufmerksamkeit ins Innere der Kugel.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf die Mitte deines Kopfes. Stell dir deinen Kopf als Kugel vor und gehe mit deiner Aufmerksamkeit ins Innere der Kugel.
- Konzentriere deine Aufmerksamkeit etwa eine halbe Minute auf diesen Punkt, bis du das Gefühl hast, einen guten Kontakt bekommen zu haben.
- Verlasse dann deinen Kopf und richte deine Aufmerksamkeit nun auf das Zentrum deines Körpers, das sich etwa vier Fingerbreit unter dem Nabel befindet. Konzentriere deine Aufmerksamkeit etwa eine halbe Minute auf diesen Punkt, bis du das Gefühl hast, einen guten Kontakt bekommen zu haben.
- Jetzt versuchst du, mit deinem Atem eine Verbindung zwischen deinem Kopf und deinem Körper herzustellen.
- Beginne mit dem Punkt in der Mitte deines Kopfes. Beim Einatmen stellst du dir eine Bahn vor, eine Art Aufzug, bis hinunter ins Zentrum deines Körpers.
- Beim Ausatmen folgst du dem Atemzug bis hinauf in deinen Kopf.
- Mach diese Übung ein paar Minuten lang und folge dem Rhythmus deines Atems vom Kopf in den Körper und zurück.
- Spüre nach, was diese Übung mit deinen Gedanken, Gefühlen, der Atmung und deinem Körper gemacht hat. Beende die Übung nach dem nächsten Ausatmen.

Übung entnommen: 10 Übungen für mehr Achtsamkeit in der Schule. Deutsches Schulportal der Robert-Bosch Stiftung. Online: <https://deutsches-schulportal.de/unterricht/10-uebungen-fuer-mehr-achtsamkeit-in-der-schule/>



- Die ganze Gruppe (das können auch nur zwei sein) soll gemeinsam laut mit geschlossenen Augen bis 20 zählen.
- Es geht nicht darum, abwechselnd zu zählen, sondern auf den Impuls in sich zu warten, wann man etwas sagen will. Das heißt sowohl bei zwei Mitspielern als auch bei einer größeren Gruppe, dass einer mehrmals etwas sagen kann und nicht warten muss, bis alle anderen eine Zahl genannt haben. Das heißt aber auch, dass einer gar nichts sagen muss, wenn er keinen Impuls dazu spürt.
- Wenn eine Zahl gleichzeitig gesagt wird, wird von vorne begonnen.
- Schafft ihr es im ersten Durchgang? Oder vielleicht erst beim dritten oder vierten? Oder erst am Ende der Woche?
- Achte währenddessen auf deinen Atem, deinen Herzschlag, deine Gedanken. Oder vielleicht sogar auf zwei dieser Bereiche gleichzeitig?
- Man kann anstelle der Zahlen auch das Alphabet aufsagen.

Übung entnommen: 10 Übungen für mehr Achtsamkeit in der Schule. Deutsches Schulportal der Robert-Bosch Stiftung. Online: <https://deutsches-schulportal.de/unterricht/10-uebungen-fuer-mehr-achtsamkeit-in-der-schule/>



„Durch Schulnoten und die angesagten In-Out-Listen der Werbeindustrie und der sozialen Medien wird der Vergleich mit anderen evoziert“, schreibt Trainerin Vera Kaltwasser. Diese Fragen können das ins Bewusstsein rücken und den Umgang mit solchen Vergleichen unterstützen:

- Fällt dir eine Situation ein, in der du dich mit einer anderen Person verglichen hast und dir das schlechte Laune gemacht hat?
- Worum ging es genau?
- Was kann die andere Person vermeintlich besser?
- Was besitzt sie, was du nicht hast?
- Wie fühlt sich das Vergleichen an?
- In welchen Bereichen vergleichst du dich oft?

Die Schüler:innen können ihre Gedanken für sich aufschreiben. Es muss nicht darüber gesprochen werden.

Übung entnommen: 10 Übungen für mehr Achtsamkeit in der Schule. Deutsches Schulportal der Robert-Bosch Stiftung. Online: <https://deutsches-schulportal.de/unterricht/10-uebungen-fuer-mehr-achtsamkeit-in-der-schule/>



Ziel ist es, einen Tag ohne Handy zu erleben und alternative Achtsamkeitsstrategien auszuprobieren.

- „Digital Detox – ein Tag, an dem du das Smartphone und alle Medien einmal nicht einschaltetest. Wie fühlt sich das an? Steigt Wut in dir hoch, Ärger über so einen „blöden“ Vorschlag, oder die Befürchtung, dass das gar nicht zu schaffen ist?
- Fühl dich doch mal in diesen Tag hinein. Du kannst deine Freunde vorher benachrichtigen, dass du offline sein wirst, aber natürlich kannst du dich „in echt“ mit ihnen treffen. Das genau ist ja die Challenge:
- Entdecke das Analoge, das Reale, das Echte. Alles tun, nur keine digitale Krücke verwenden. Leider auch keine Bilder schießen, es sei denn mit einer analogen Kamera. Oder zeichnen, malen. Kommt dir das verrückt vor?
- Wie wird dein Tag ablaufen? Du wachst auf. Und dann? Wie wirst du den Vormittag gestalten? Worauf hättest du Lust? Du kannst dich verabreden, aber nur wenn die anderen auch offline sein wollen. Du kannst den Tag vor dir sehen wie in einem Video-Clip: Was tust du? Welche Unternehmungen machen dir Spaß? Mal dir alle Einzelheiten aus.
- Wie wird der Tag enden? Du kannst deinem ausgeschalteten Smartphone gute Nacht sagen und vor dem Einschlafen nochmals darüber nachdenken, was an dem Tag besonders schön war.“
- Nach dieser vorbereitenden Imagination kann im Achtsamen Dialog darüber gesprochen werden, was geplant ist, danach den Tag reflektieren.
- Spannend ist auch die Aufgabe, die Vorstellung des Detox-Tages schriftlich erzählen zu lassen und dann den tatsächlichen Tag ebenfalls beschreiben zu lassen.

Übung entnommen: 10 Übungen für mehr Achtsamkeit in der Schule. Deutsches Schulportal der Robert-Bosch Stiftung. Online: <https://deutsches-schulportal.de/unterricht/10-uebungen-fuer-mehr-achtsamkeit-in-der-schule/>

