Die Achtsame Lehrerin

3 Basis-Übungen Achtsamkeit in der Schule

Übung 1

Der Morgenkreis

Selbst als LehrerIn präsent zu sein am Morgen und den Kindern Zeit, Aufmerksamkeit und Gehör zu schenken ist die Basis jedes (Achtsamkeits)unterrichts.

Für mich ist ein Morgenkreis der wichtigste Start in einen Schultag. **Dabei darf jedes Kind reihum erzählen, wie es ihm geht und warum.** Wenn jemand mal nichts sagen möchte, ist das auch völlig ok. Ich selbst benutze dazu einen großen, weichen **Mimikwürfel**. Dann fällt es den Kids leichter, verschiedene Gefühle zu benennen anstatt des üblichen: "Es geht mir (nicht) gut, weil..."

Ein großer Vorteil des Morgenkreises ist, dass die Kinder ganz schnell die Möglichkeit haben in der Klasse anzukommen und gleichzeitig ihre Sorgen oder ihr Befinden auszudrücken. Anschließend können sie viel **konzentrierter** mit der Arbeit beginnen.

Tipp: Damit der Morgenkreis nicht ewig dauert, erzählt jeder nicht mehr als 1-2 Sätze.

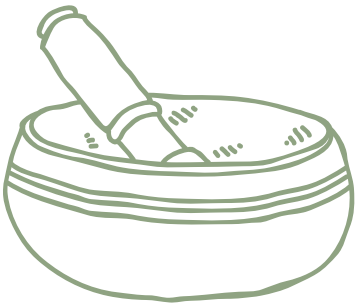
Variante: Der Dankbarkeitskreis

Sind deine SchülerInnen schon Morgenkreis-geübt, kannst du auch gern mal variieren. Zum Beispiel, indem ihr eine Runde **"Heute bin ich dankbar für...."** macht! Dieser Dankbarkeitskreis spendet unglaublich viel Freude und Glücksgefühl, da jeder ausschließlich **positive Sätze** sagt. Probiert es aus!

PS: Willst du den Morgenkreis oder die Dankbarkeitsrunde schriftlich machen, benutze die **Kopiervorlagen im Anhang.** Die Kinder können ihre Antworten dann freiwillig vorlesen oder du sammelst alles ab und verschaffst dir so einen Überblick.

Übung 2

Die Stilleübung



Für die schnelle, tägliche Stilleübung zwischendurch brauchst du eine **Klangschale**.

Alle Kinder setzen sich gerade auf den Sessel, die Füße berühren den Boden.

Schlage 1x die Klangschale. Die Hände kommen in die erste Handhaltung.

Handhaltung 1: Alle Fingerspitzen berühren sich.

Schlage 1x die Klangschale. Die Hände kommen in die zweite Handhaltung.

Handhaltung 2: Daumen und Ringfinger berühren sich.

Schlage 1x die Klangschale. Die Hände kommen in die dritte Haltung.

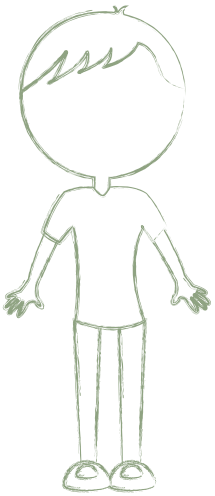
Haltung 3: Eine Hand liegt am Bauch, eine am Brustkorb. Spüre deinen Atem.

Mithilfe der Handhaltungen kommen die Kinder zur Ruhe und die Energie im Körper kann wieder einwandfrei fließen.

Tipp: Diese Stilleübung dauert ca. 2 Minuten und passt perfekt für zwischendurch, zB: nach der Sportstunde, nach der Pause oder auch nach Stunden, wo die Köpfe "geraucht" haben.

Übung 3

Die Körperreise



Die Körperreise ist angelehnt an die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Kinder brauchen, bevor sie sich entspannen können, oft eine Anspannung. Deshalb ist diese Übung ideal!

Anleitung:

Setze sich gerade auf deinen Sessel, deine Füße berühren den Boden oder hängen ganz ruhig.

Nimm dir ein bisschen Zeit und spüre deinen Körper.
Spüre deine **Füße** –wenn du magst, dann spanne die Füße jetzt kurz an – ganz fest roll deine Zehen ein – und lass wieder los. Dann spanne beide **Beine** an, Unterschenkel und Oberschenkel gleichzeitig, und lass wieder los. Spüre deinen **Oberkörper** und deinen **Bauch** – mach deinen Bauch ganz hart – und lass los. Drücke deine **Oberarme** ganz fest zu deinem Oberkörper, spanne sie an – und lass wieder los. Mach deine **Hände** zu einer ganz dicken Faust, ganz ganz fest drück deine Finger zusammen, wie wenn du einen Schwamm ausdrücken würdest – und loslassen. Zum Schluss spüre deinen **Kopf** und dein **Gesicht**, spanne dein Gesicht an, kneife deine Augen fest zu und mach deinen Mund ganz spitz, wie ein Zitronengesicht – und dann lass los.

Atme noch einmal tief ein und tief aus und spüre, wie sich jetzt Ruhe und Entspannung in deinem Körper ausbreitet.

Tipp: Zwischen der Anspannung und dem Loslassen sollten ca. 5 Sekunden liegen.

Wie geht es dir heute?

Warum?

Wie geht es dir heute?

Warum?

Wie geht es dir heute?

Warum?

Wie geht es dir heute?

Warum?

Wie geht es dir heute?

Warum?

Wie geht es dir heute?

Warum?

Für das bin ich heute dankbar:

Für das bin ich heute dankbar:

Für das bin ich heute dankbar:

Für das bin ich heute dankbar:

Für das bin ich heute dankbar:

Für das bin ich heute dankbar:

Für das bin ich heute dankbar:

Für das bin ich heute dankbar:

Vielen Dank, dass du mein Material verwendest.

Du findest mich auf instagram und facebook unter
dieachtsamelehrerin

Ich freue mich, wenn du mir folgst und mit mir in einen Austausch kommst.

Alles Liebe, deine *Barbara*

PS: Dieses Material ist für den privaten Gebrauch aller LehrerInnen bestimmt und darf und soll gerne für das gesamte schuleigene Kollegium vervielfältigt und weitergegeben werden.

Bildmaterial und Schriftarten - Quelle: Canva Pro