



ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE

LISA CHRISTANDL, JÄNNER
2025

HERZLICH WILLKOMMEN



CHECK-IN

Wie bin ich jetzt gerade hier?

... 1 Wort in den Chat



Uniquify

DANKBARKEIT

Name + “Ich bin dankbar für...”



Uniquify

**... 3 KLEINE
ÜBUNGEN FÜR DEN
SCHULALLTAG**



AGENDA

WARUM ACHTSAMKEIT UND WAS
IST DAS

EINFACHE ACHTSAMKEITSÜBUNGEN
FÜR DEN (SCHUL)ALLTAG

AUSTAUSCH

Uniquify



Lisa Christandl

Business Coachin & Trainerin

Kinderyogalehrerin

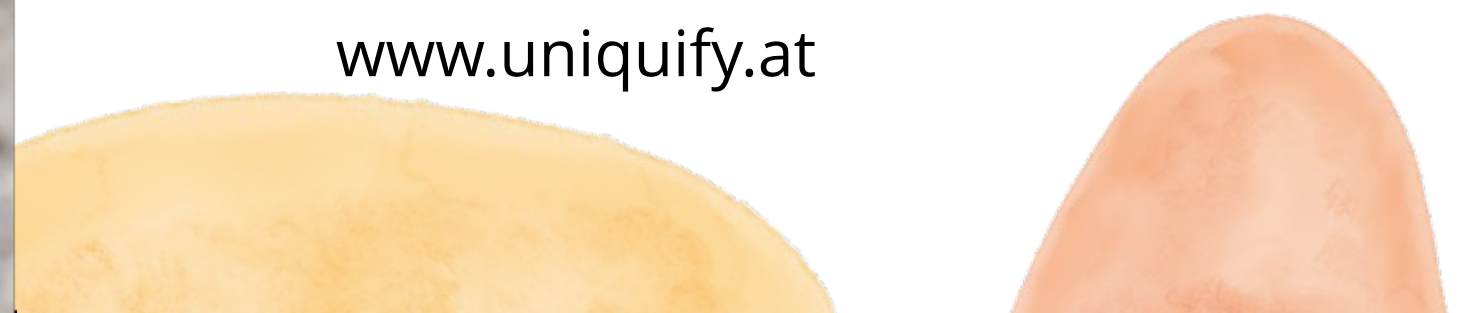
Positive Psychologie Enthusiastin

PERMA Botschafterin

Mama von 2 wundervollen Kindern

„Es erfüllt mich, Menschen zu stärken und zu ermutigen und sie dabei zu begleiten, ihr einzigartiges Potenzial zum Leuchten zu bringen.“

www.uniquify.at



VUCA WELT – WILDWASSERWELT



V – Volatility (Volatilität): Ständige und schnelle Veränderungen

U – Uncertainty (Unsicherheit): Entwicklungen sind schwer vorhersehbar

C – Complexity (Komplexität): Viefältige Einflussfaktoren, die voneinander abhängig sind und miteinander agieren

A – Ambiguity (Ambiguität): Mehrdeutigkeit, Situationen sind nicht eindeutig interpretierbar

PROBLEME DER VUCA-WELT



- Mehr Stress & Überforderung
- Zunehmende psychische Belastung
- Sinkende Konzentration
- Reiz- und Informationsflut
- Motivationsprobleme
- Digitaler Druck
- Soziale Unsicherheiten
- Orientierungslosigkeit

...UND WARUM ACHTSAMKEIT HEUTE SO WICHTIG IST

ACHTSAMKEIT IM SCHULALLTAG

Uniquify

★ **Gesundheit und Wohlbefinden**

Reduziert Stress und psychische Probleme, verbessert Immunfunktion, Wohlbefinden, Resilienz, Selbstbewusstsein

★ **Emotionsregulation**

Verbessert Empathie, Flexibilität, und soziale Beziehungen, verringert Aggression

★ **Exekutivfunktionen**

Fördert Konzentration, verbessert kritisches Denken & Problemlösefähigkeit, Impulskontrolle

*Wissenschaftlich
belegt!*



**Für Kinder
und
Lehrkräfte!**

DEFINITION VON ACHTSAMKEIT

„Achtsamkeit ist das **bewusste**, absichtsvolle Lenken der Aufmerksamkeit auf den **gegenwärtigen** Moment – **ohne zu urteilen.**“

Jon Kabat-Zinn

ACHTSAME HALTUNG

Jon Kabat-Zinn



+Dankbarkeit
+Humor

(PERMA-teach)



MURMELGRUPPE

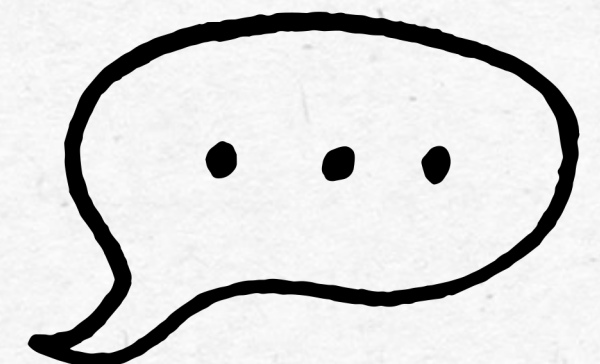
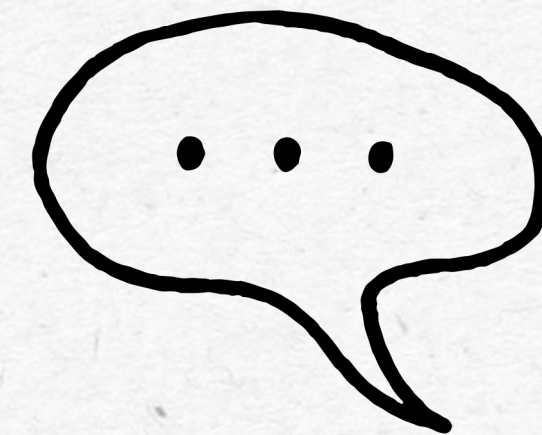
4 Personen

15 min




In welchen Momenten im Schulalltag **erlebst** du Ruhe, Klarheit oder Gelassenheit?

In welchen Situationen im Schulalltag **wünschst** du dir mehr innere Ruhe oder Achtsamkeit?



JEDES KIND STÄRKEN



 Bundesministerium
Bildung



Servicestelle des BMB für Jedes Kind stärken & Jugend stärken -
eva.jambor@ifte.at

Jedes Kind stärken

Einstieg ins Thema Entrepreneurship Education mit dem Programm JEDES KIND STÄRKEN

Sprechend: Eva Jambor
CHALLENGE

1. Klasse

Stärken-
Tag

A1 Be A YES
Challenge

2. Klasse

Achtsamkeits-
Tag

A1 My Challenge

A1 Empathy Challenge

3. Klasse

WILMA-Tag
Erfinder:innen-
Werkstatt

A1 My Community
Challenge

A1 Storytelling
Challenge

4. Klasse

Markt-
Tag

A1 My Personal
Challenge

A1 Lemonade Stand
Challenge

JEDES KIND STÄRKEN-
Tage
(= Festivals für Kinder)

JEDES KIND STÄRKEN
in der Klasse
(Auswahl zum Einstieg)

Angebote für
Lehrer:innen

Fortbildungsreihe JEDES KIND STÄRKEN an Pädagogischen Hochschulen & Schulentwicklungsberatung

JEDES KIND STÄRKEN in der Ausbildung an der Pädagogischen Hochschulen

Jedes Kind stärken

Jedes Kind stärken

alle Challenges (nach dem TRIO-Modell) und Open-Source-Lernmaterialien

Ideen entwickeln und umsetzen

IDEA CHALLENGE
 Ideen ins Rollen bringen

MY PERSONAL CHALLENGE
 Mein Preis- und Wertgefühl entwickeln

LEMONADE STAND CHALLENGE
 Verkaufen macht Spaß

IDEA CHALLENGE
 Wir schaffen Wert

Sich und anderen Mut machen

BE A YES CHALLENGE
 Achte auf das, was dir guttut

EMPATHY CHALLENGE
 Meine Gefühle – Deine Gefühle

STORYTELLING CHALLENGE
 Geschichten-Schloss

TRASH VALUE CHALLENGE
 Aus Alt mach Wert

PERSPECTIVES CHALLENGE
 20 Euro auf der Spur

EXTREME CHALLENGE
 In kleinen Schritten zu einem großen Ziel

Sich (mit den Ideen) für andere einsetzen

MY COMMUNITY CHALLENGE
 Gemeinsam Probleme lösen

DEBATE CHALLENGE
 Miteinander philosophieren

VOLUNTEER CHALLENGE
 Sich freiwillig engagieren

JEDES KIND STÄRKEN in der Klasse (Auswahl zum Einstieg)

JEDES KIND STÄRKEN in der Klasse (zur Vertiefung)

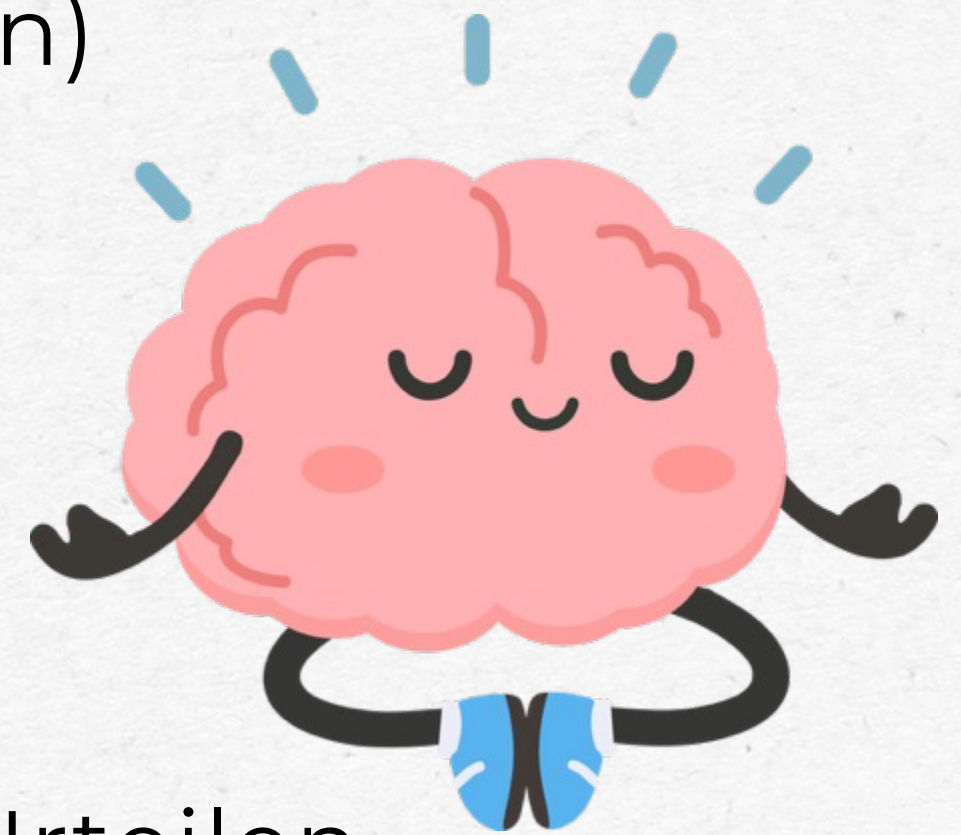
Zum freien Download auf www.jedeskindstärken.at



Servicestelle des BMBWF für Jedes Kind stärken & Jugend stärken bei IFTE www.ifte.at

TRAINING VON ACHTSAMKEIT

1. **Regelmäßigkeit** statt Länge (täglich 1-3 min)
2. **Atem** als Anker nutzen
3. **Sinnesübungen** im Alltag
4. **Körperwahrnehmung** stärken
5. **Achtsame Bewegung** (zb Yoga, ...)
6. **Freundliche innere Haltung** üben (Nicht-Urteilen, Geduld, Akzeptanz, Selbstmitgefühl)
7. Integration in **Rituale**
8. **Alltägliche** Aktivitäten (zb essen, Hände waschen)



In 4 Schritten
vom ICH
zum DU
zum WIR



mit
PERMA.teach



Learn it

Hintergrundwissen aneignen



Live it

im eigenen Leben umsetzen



Embed it

implizit anwenden und einbauen



Teach it

explizit Wissen weitergeben

Mein achtsamer Weg

🌿 Für mich

Das nehme ich mir aus dem Workshop mit:

Diese innere Haltung möchte ich in den kommenden Monaten stärken:
(z.B. Geduld, Klarheit, Nicht-Urteilen, Mitgefühl, Vertrauen, ...)

Mein persönlicher Mini-Schritt: (z.B. 3 Atemzüge, kurze Pause, freundlicher innerer Satz)

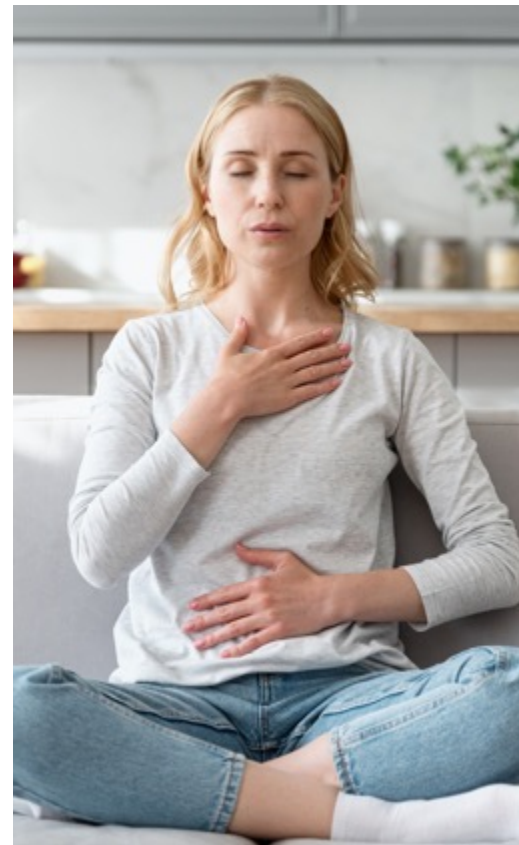
👩👧 Für meine Klasse

Das möchte ich gerne mit meiner Klasse ausprobieren:

- Übungen:
- Rituale:



ACHTSAMKEIT FÜR MICH



**Achtsames
Atmen,
Meditation**



**Alltägliche
Aufgaben
achtsam
ausführen**

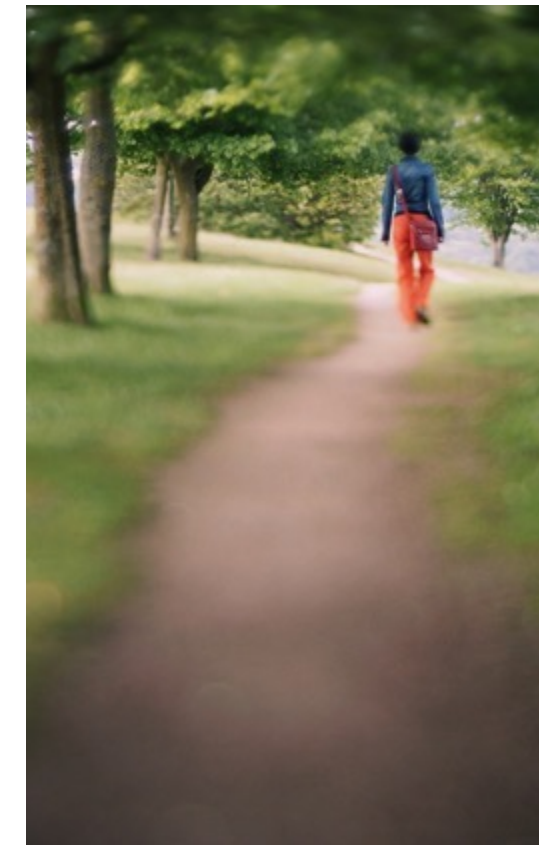


**Bewusst
genießen**



Savouring

- Vorfreude
- Den Moment genießen, Gefühle verlängern
- Erinnerungen



**Genuss-
Spaziergang,
Das Schöne
wahrnehmen**



ERSTE IDEEN ZUM ACHTSAMEN WEG HINZUFÜGEN

DAS RAD DER ACHTSAMKEIT (NACH DANIEL SIEGEL)



Ziel: achtsame und wertfreie Beobachtung des gegenwärtigen Augenblicks in der Außenwelt oder der eigenen Innenwelt.

- 5 blauen Segmente: Sinnes-Eindrücke von außen
- 3 gelb-orangen Segmente: Körperwahrnehmung, Gefühle und Beziehungen
- 2 grüne Segmente: Denken und Handeln



ÜBUNGEN ZUM STARTEN DES THEMAS

- **Reflexion:** Wie war dein Schulweg
- **Fragebogen** für ForscherInnen
- **Kung-Fu** und Shaolin Philosophie (10-14 Jährige)
- **Mini-Meditationen**
- Das **Rad der Achtsamkeit** zum Ausfüllen
- **Arbeitsblatt** "Ich und das Rad der Achtsamkeit"
- **Achtsamkeitsblume, Achtsamkeitsuhr**



Uniquify

ICH UND DAS RAD DER ACHTSAMKEIT



- Was sehe ich?
- Was höre ich?
- Was rieche ich?
- (Was schmecke ich?)
- Was spüre ich auf meiner Haut.
- Was spüre ich in meinem Körper? (Atmung, Herzschlag, ...)
- Welche Gefühle habe ich?
- Wie geht es mir mit anderen Menschen?
- Was denke ich?
- Wie könnte ich achtsam handeln?



MANDARINENMEDITATION





ÜBUNGEN ZUM SEHEN

Uniquify

Zauberguckerl (aufzeichnen, Spiel: anderer sucht es)

Zaubermilch (Milch + Lebensmittelfarbe + Geschirrspülmittel)

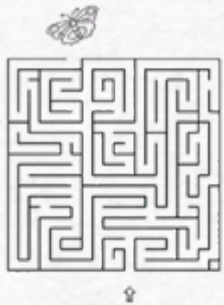
Labyrinth

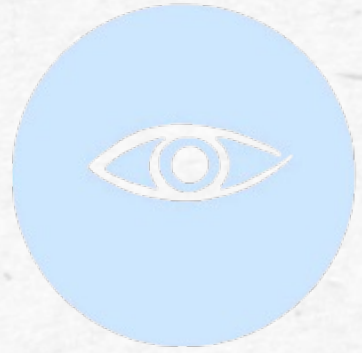
Optische Täuschungen

- Gesichter erkennen

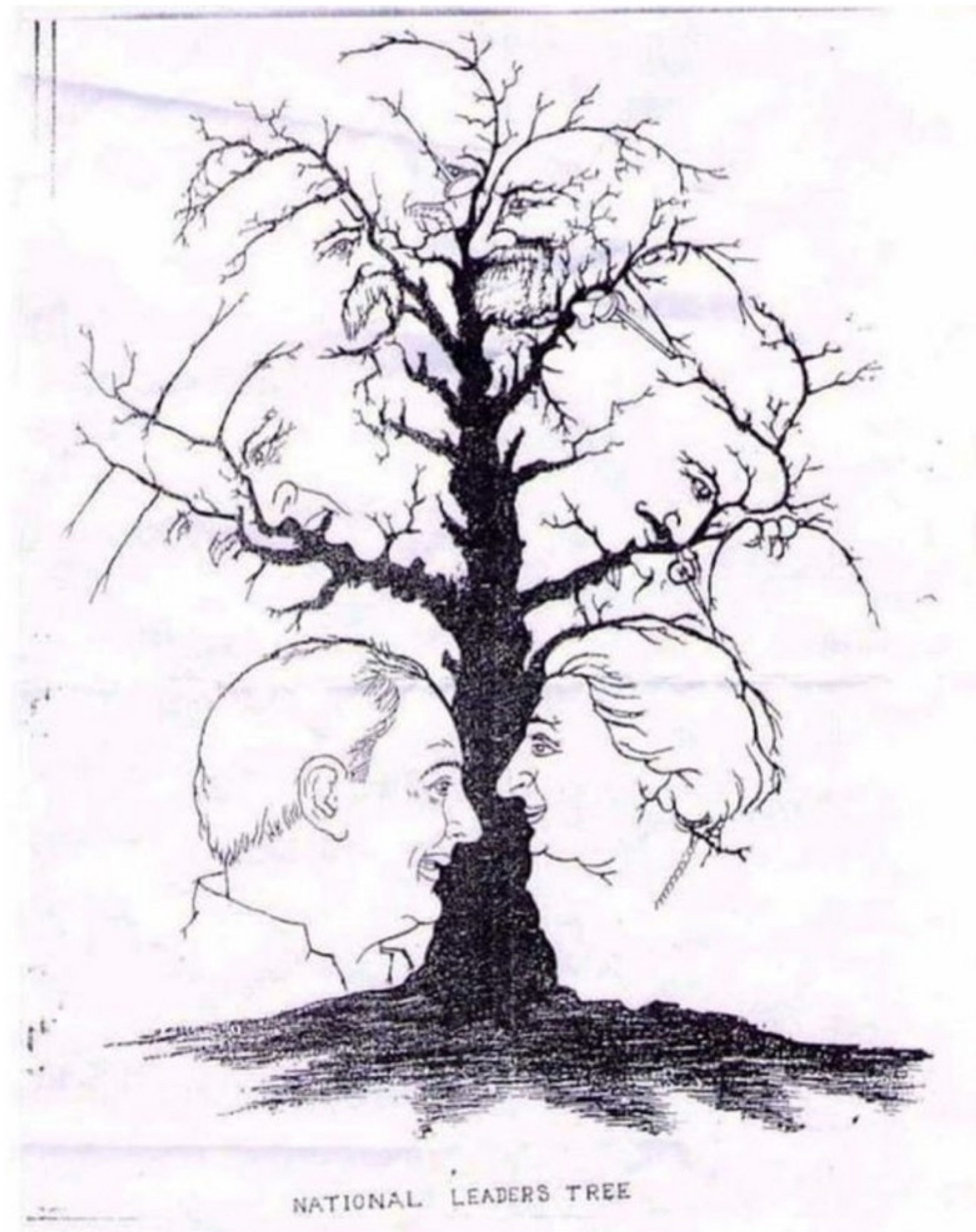
Spiele zum Wortschatz

- Kreuzworträtsel
- Ich sehe was, was du nicht siehst

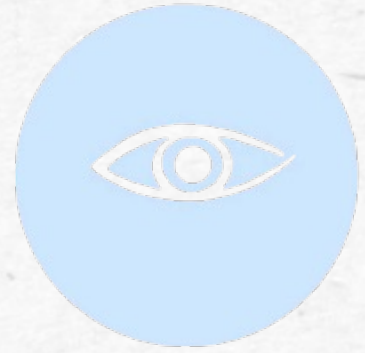




Uniquify



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



WEITERE ÜBUNGEN ZUM SEHEN

Lächelrunde und jedem einmal in die Augen schauen

Eine Sache aus dem Alltag ganz genau betrachten

Zauberblume/stern (öffnet sich im Wasser, mit Botschaft (zb Du bist wunderbar), achtsam das Öffnen beobachten)

https://www.papiermachtschule.at/wp-content/uploads/2024/09/Zauberblume_Zuendholzstern_layout.pdf





ÜBUNGEN ZUM HÖREN



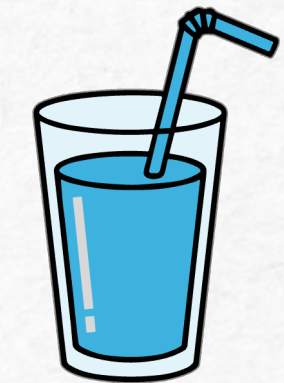
Fantasiereise anhören

Geräusche erraten (Alltagsgegenstände fallen lassen)

Wassertropfen hören (Anzahl zählen)

Wasserglas füllen (mit verbundenen Augen)

„Reib-Kreis“ (Sesselkreis: mit verbundenen Augen folgt Kind dem Händereiben-Geräusch eines anderen Kindes und tauscht mit ihm Platz)





WEITERE ÜBUNGEN ZUM HÖREN



Yoga-Wecker (erst aufwachen, wenn man den Klang der Klangschale NICHT mehr hört)

Hören: Augen schließen und sich auf das hören konzentrieren (laute und leise Geräusche, Geräusche im Körper)

Musik oder Musikinstrumente raten

Achtsames Lauschen auf ein bekanntes Geräusch oder Musik

Klangreise (verschiedenen Lauten lauschen, zb Wind, Vogelgezwitscher, Gespräch, Blätterrascheln, ...)

Der Schleicher: Spiel, bei dem Kinder hinter ein anderes schleichen, genau hinhören, um Schleicher zu erkennen



ÜBUNGEN ZUM RIECHEN



Geruchs-Quiz / Riech-Challenge (Geruch von bestimmten Gegenständen oder verschiedenen Gemüsesorten erraten)

Weitere Übungen

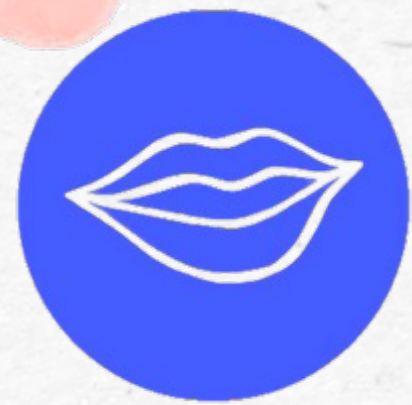
An der eigenen **Jause** riechen

Achtsames Riechen im **Alltag** (Duschen, Kaffee machen, ...)

Duftspaziergang (Erde, Luft, Pflanzen, Asphalt, ...)

Der „**eine Atemzug**“ (Was riechst du jetzt gerade?)

Aromaöle (wichtig: Achtsam einsetzen)



ÜBUNGEN ZUM SCHMECKEN



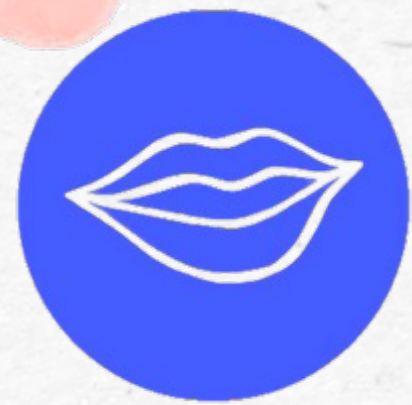
Ess-Meditation

Mit **zugehaltener Nase** schmecken und raten

Schmeck-Challenge (Geschmack erraten)

Verschiedene Arten von **Gebäck** schmecken

„Wasser-Sommelier“ (Wasser mit Salz, Zucker, Pfeffer, Zitrone, Honig „würzen“ und verkosten)



WEITERE ÜBUNGEN ZUM SCHMECKEN

Was schmecke ich jetzt gerade in meinem **Mund**?

Achtsam **Jause** essen

Kauen, beobachten und spüren

- Wo auf der Zunge spürst du welchen Geschmack?
- Wie verändert sich der Geschmack während des Kauens?
- Welche Körperreaktion entsteht (Wärme, Speichelfluss, Entspannung)?

Die **5-Geschmacks-Checkliste** (Lebensmittel verkosten und Komponenten erkennen: süß, sauer, salzig, bitter, umami)

In Stille **Tee trinken**





ÜBUNGEN ZUM (ER)TASTEN



Papier-Memory (verschiedene Sorten Papier - blind Paare ertasten)

Braille-Schrift (mit verbundenen Augen ertasten)

Geheimbotschaften (auf den Rücken schreiben)

Gegenseitiges Massieren (mit verschiedenen Materialien, zB Bälle, Stäbe, ...)

„Hauch-Kreis“ (Sesselkreis, anhauchen)

„Streicheln“ (im Nacken mit Pinseln, Zahnbürste, Buch, Lineal, Radiergummi, Schwamm, Plastikflasche, ... berühren und raten)



WEITERE ÜBUNGEN ZUM (ER)TASTEN

Barfuß-Spaziergang (über verschiedene Untergründe: Teppich, Fliesen, Holz, Wiese und spüren)

Temperaturunterschied (1 Hand in warmes und 1 Hand in kaltes Wasser halten - Unterschiede spüren)

Wärme spüren (Hände reiben bis sie warm werden und auf Bauch, Brust, Nacken, Gesicht legen und Wärme spüren)

Massagegeschichten (Pizza, Kekse backen, Waldspaziergang, ...)

Flow Ring





PIZZAMASSAGE PARTNERÜBUNG



1. Zutaten dazugeben

„Wir geben Mehl, Wasser, Hefe, Öl und Salz dazu.“

→ Mit den Fingerspitzen sanft über den ganzen Rücken tippen.

2. Teig kneten

„Jetzt kneten wir den Pizzateig.“

→ Mit beiden Händen den Rücken locker kneten.

3. Teig ausrollen

„Wir rollen den Teig aus.“

→ Mit flachen Händen in alle Richtungen streichen.

4. Tomatensoße verteilen

→ Großflächig, kreisend über den Rücken streichen.

5. Pizza belegen

„Was möchtest du auf deiner Pizza?“

→ Kreativ massieren (tippen, drücken, Kreise malen).

6. Käse obendrauf

„Jetzt kommt der Käse!“

→ Mit gespreizten Fingern leicht klopfen.

7. In den Ofen schieben

→ Sanfte Schiebebewegung nach vorne.

8. Pizza wird warm

→ Hände aneinander reiben, warm auf den Rücken legen.

9. Pizza ist fertig

→ Kosten





ÜBUNGEN ZUM KÖRPERGEFÜHL



Atemübungen (zb Beobachten, Spüren, Bauchatmung, 5 Fingeratmung, Sonnenatmung, Bodyscan)

Yoga Übungen (zb Berg für Stabilität, Baum für Balance)



Geschicklichkeits-Olympiade (zb Limbo Dance)

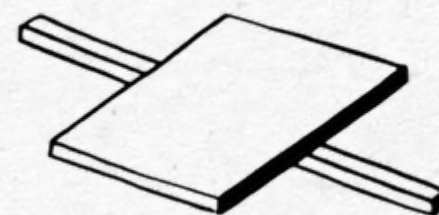
Progressive Muskelentspannung (Körperteile anspannen - entspannen)

Pfeifenputzer-Balance-Spiel / Geduldspiele



Schattenspiele

Luftballon-Schupferl





ÜBUNGEN ZUM KÖRPERGEFÜHL

Diskussion Redensarten (Herzrasen haben, weiche Knie, ...)

Puste-Match und Puls fühlen

Atemübung (zb vor einem Test)

Kugelbahn mit unterschiedlich schweren Kugeln



Die 5-Sinnes-Methode

5 Dinge sehen, 4 Dinge hören, 3 Dinge fühlen, 2 Dinge riechen, 1 Sache schmecken

Schütteln und Herz/Atem spüren (zb Jump von Patty Shukla) 

Klangkugel mit und ohne Geräusch weitergeben

Bodyscan

Mit **Musik** bewegen



BAUCHATMUNG



Mein
Kuscheltier
will ausruhen
(Simone
Sommerland)



MURMELGRUPPE

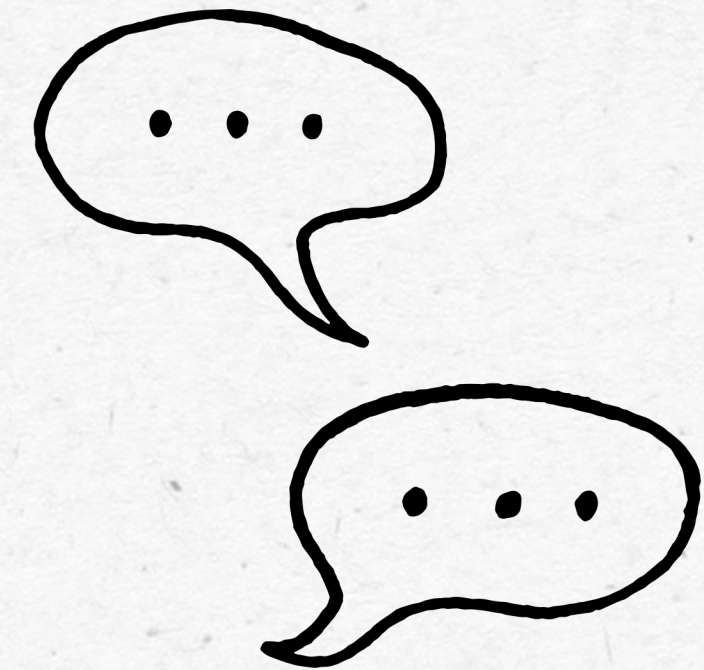
4 Personen

15 min



Was mache ich **bereits jetzt** mit meiner Klasse?

Welche **kleine Übung** werde ich gleich **morgen** in meiner Klasse ausprobieren?



IDEEN ZU DEINEM ACHTSAMEN WEG HINZUFÜGEN



ÜBUNGEN ZU GEFÜHLEN UND BEZIEHUNGEN

Mimik Würfel (raten, stille Gefühlsost, Gefühlsfamilien, von eigenen Erfahrungen erzählen, Rollenspiele)

Emoticons & Gefühlsbegriffe (darstellen und raten)

Mini-Plakat zu positivem Gefühl

Gefühlsbild (Wo im Körper nehme ich meine Gefühle wahr?)

Gedichte zu Gefühlen (Glück, Jetzt)

Check In / Check Out (Wie geht es mir jetzt?)

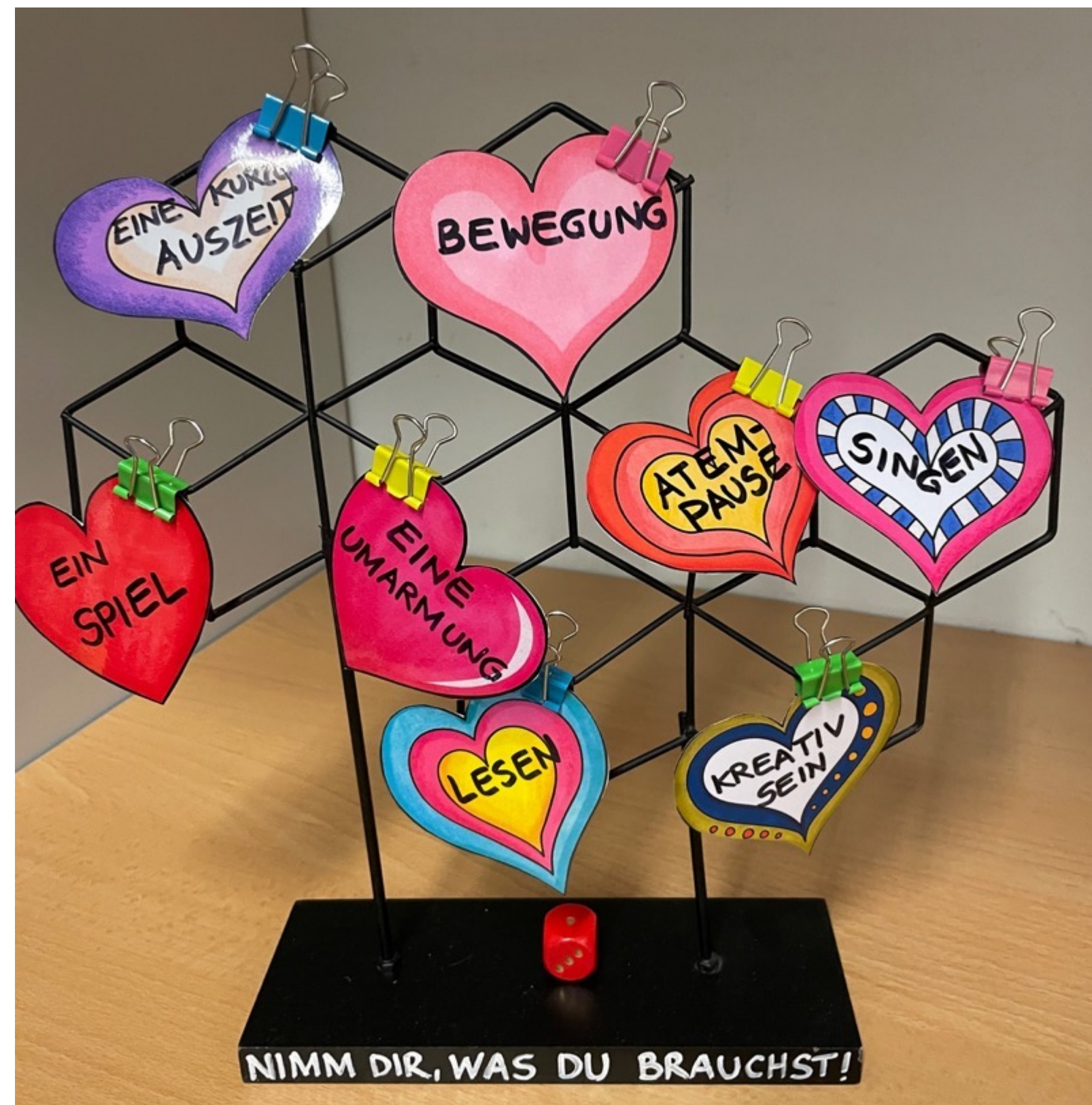
Warme Dusche (einem anderen eine Stärke / Kompliment sagen,

Dankbarkeit (Journaling, Dankbarkeitskreis, ...)





CHECK IN / CHECK OUT





WARME DUSCHE



Ich mag an dir...

Ich finde es super, dass ...

Du gibst dir viel Mühe bei...

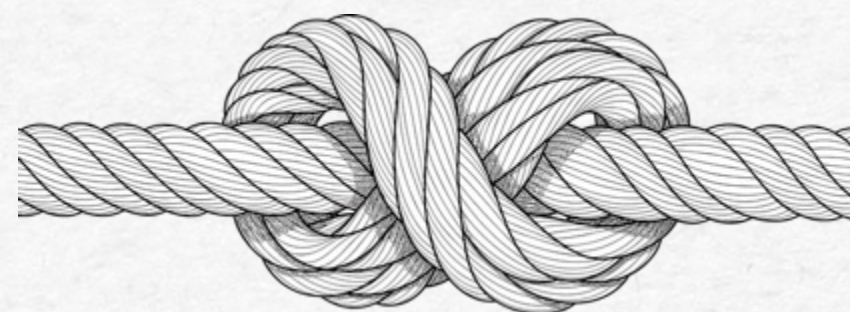
Du hast ein Lob verdient, weil...

Du kannst stolz auf dich sein, weil...

Ich finde dich super, weil...



WEITERE ÜBUNGEN ZU GEFÜHLEN & BEZIEHUNGEN



Gordischer Knoten

- 5-8 Kinder stehen eng in einem Kreis zusammen. Jedes gibt seine Hände einem anderen Kind, aber nicht beide Hände dem gleichen.
- Die Gruppe versucht vorsichtig und in Teamarbeit – mit Drehen, Übersteigen und unten durchkriechen – den Knoten zu lösen, ohne dabei die Hände loszulassen.



Stab gemeinsam ablegen

- Die Aufgabe der Gruppe ist, es den Zauberstab gemeinsam am Boden abzulegen. Der Stab balanciert dabei auf den Fingern der Teilnehmer. Jeder behält den Kontakt zum Stab, keiner darf von oben auf den Stab greifen.





ÜBUNGEN ZUM NACHDENKEN



Nachdenken / Philosophieren

- Über Satz nachdenken, zb “Du wirst, wie und was du denkst.”
- Was wäre wenn das jeder so machen würde?
- Werte, Geschichten, Wie geht es mir, wenn...
- [Knietzsche - der kleinste Philosoph der Welt](https://www.planet-schule.de/schwerpunkt/knietzsche-der-kleinste-philosoph-der-welt/index.html), <https://www.planet-schule.de/schwerpunkt/knietzsche-der-kleinste-philosoph-der-welt/index.html>

Einsteins Disco – Spiel zum Wiederholen

Philosophieren mit Taschenlampe (Worauf richte ich den Fokus)

KaWa zum Wort Achtsamkeit in Teams erstellen

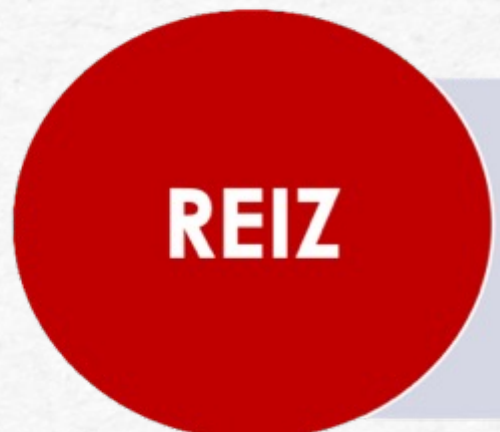
Geh-Meditation, Achtsamkeitskärtchen

ALI (zeichnen, Wann könnte ALI nützlich sein?)

A – Ankommen im Moment
C – Chaos wahrnehmen, ohne es sofort zu verändern
H – Hier & Jetzt
T – Tiefe Atemzüge
S – Spüren (Körper, Gefühle, Bedürfnisse)
A – Akzeptieren, was gerade ist
M – Mitgefühl (für mich und andere)
K – Klarheit
E – Ehrlichkeit mit mir selbst
I – Innehalten
T – Toleranz (Nicht-Urteilen)

REIZ- REAKTION





Trigger,
„Person“



Raum zwischen
REIZ & REAKTION
achtsam nutzen

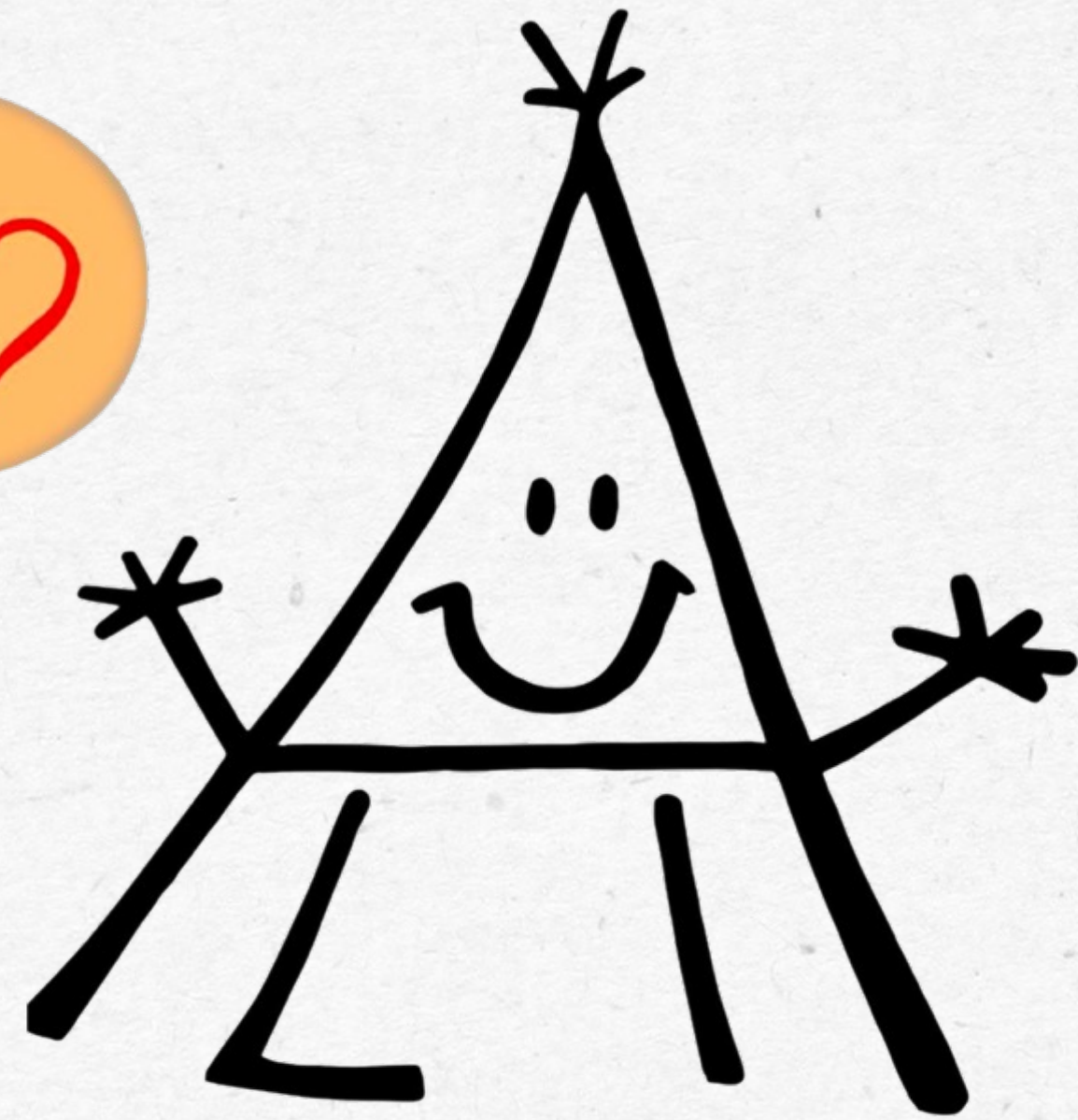


achtsam
&
bewusst



Fällt eine gelassene
Reaktion **NOCH**
schwer, hilft **ALI**

A - Atmen
L - Lächeln
I - Innehalten





ÜBUNGEN ZUM ACHTSAMEN HANDLEN

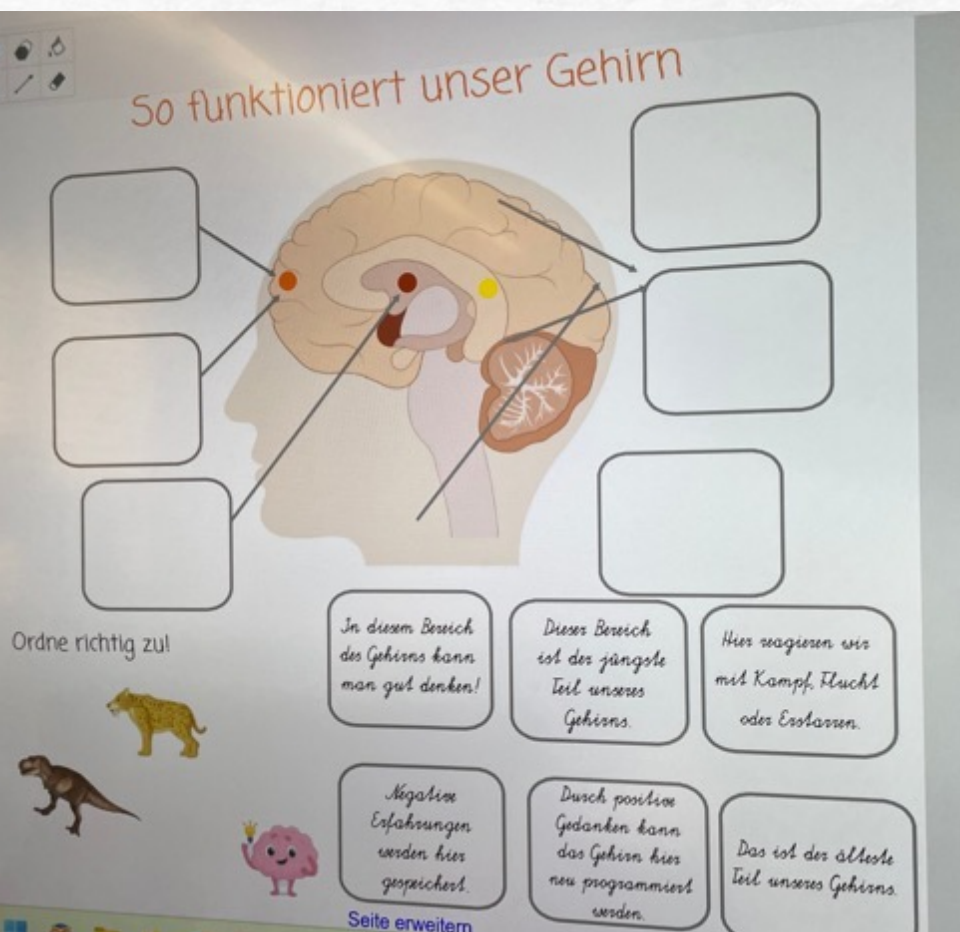
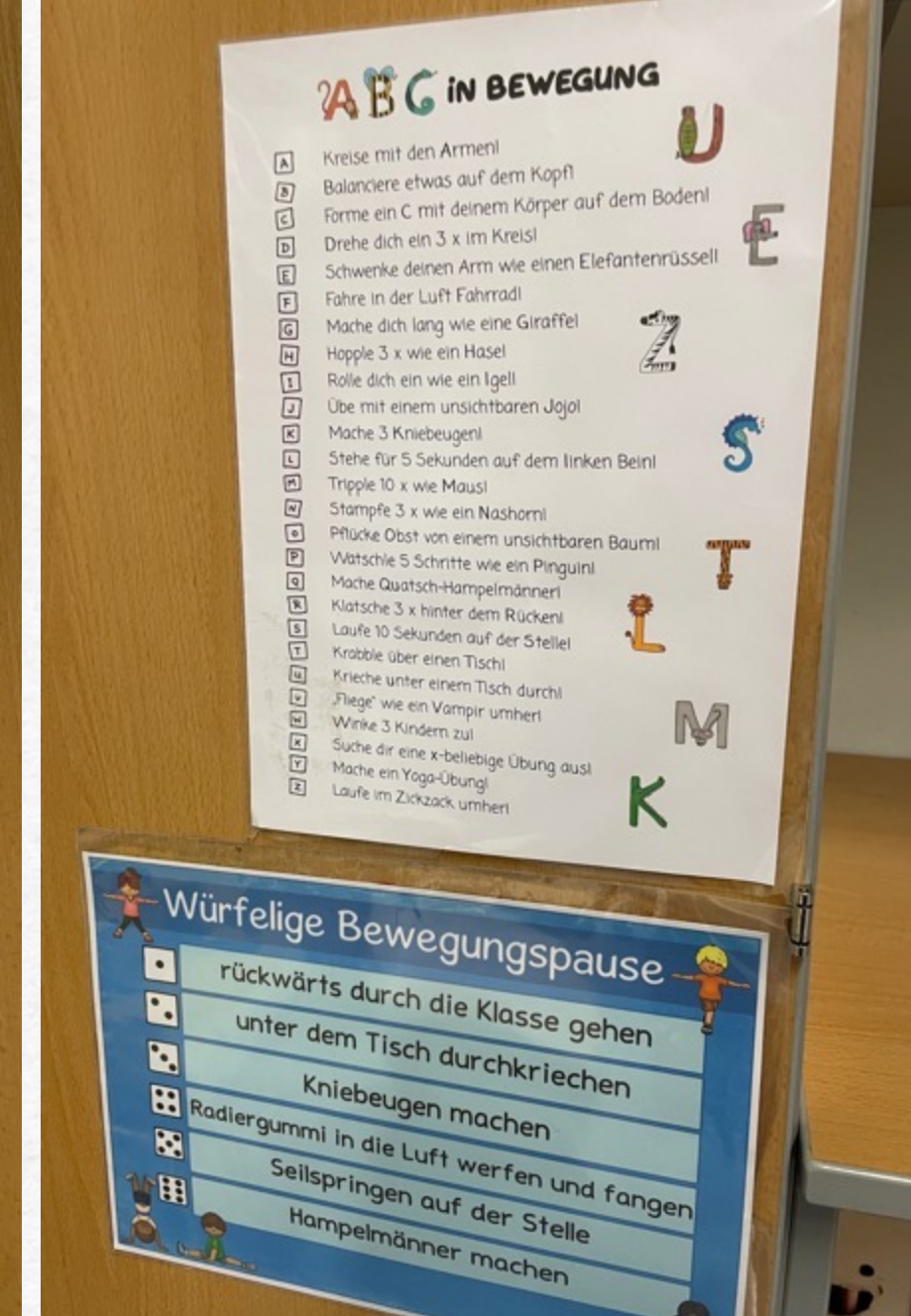
Diskussion der 17 “Good Life Goals” (GLGs)

Smiley Kärtchen zu GLGs

Übungsblatt “Was mir am Herzen liegt”

Klassenprojekt dazu überlegen





ACHTSAMKEITSTAG



LICHE EINLADUNG ZUR
AKTIVEN TEILNAHME

FR., 22. MAI 2026 9:00– 12:00,
AN DER PH-LINZ



Stärkenfest 2025 im Wiener Rathaus



MEIN ACHTSAMER WEG

1 kleine tägliche Übung für mich selbst

Jänner: Start des Themas in der Klasse,
Erste allgemeine Übungen

Februar: Meine 5 Sinne (1 Sinn pro Woche)

März: Mein Körper, Gefühle

April: Achtsam Handeln und Denken

Mai: Vorbereitung Achtsamkeitstag



DISKUSSION

Was brauche ich
noch um am
Achtsamkeitstag
aktiv teilzunehmen?



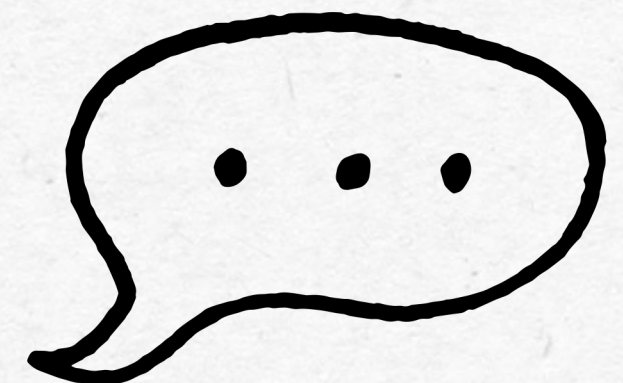
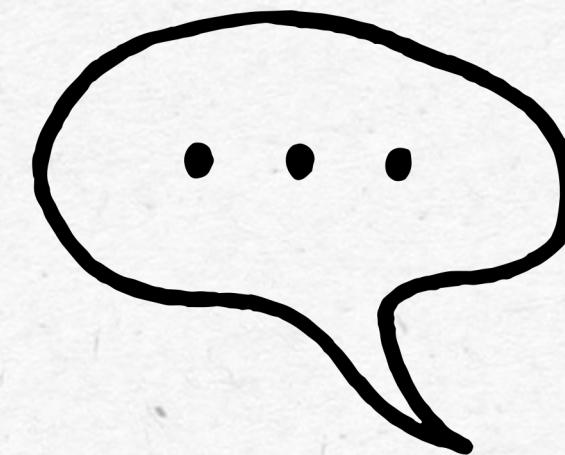
MURMELGRUPPE

4 Personen

15 min



- Wie werde ich das Thema Achtsamkeit in den **kommenden 4 Monaten** in meiner Klasse umsetzen? -> Ideenaustausch
- Wie werde ich weiter vorgehen, damit ich am **Achtsamkeitstag** teilnehmen kann?



GEMEINSAM GEHT VIELES LEICHTER

Wer sich gerne untereinander vernetzten möchte, sendet bitte ein E-Mail bis 28.01. an:

petra.binder@ph-linz.at

und bekommt im Anschluss die Liste der freigegebenen E-Mail Adressen





**WAS DARF DICH AUS DEM
HEUTIGEN WORKSHOP NOCH
WEITER BEGLEITEN?**





Ich bin freundlich zu
mir und anderen.



Ich kann mit
Herausforderungen
gut umgehen.



Ich bin mutig und
traue mich etwas.



Ich bin neugierig
und lerne jeden Tag
dazu.



Ich darf Fehler
machen – daran
wachse ich.



Ich habe viele gute
Ideen.



Ich kann Dinge
schaffen, wenn ich
es probiere.



Ich darf mich
ausruhen, wenn ich
müde bin.

DANKE SEHR!

