

ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE

LISA CHRISTANDL, JÄNNER
2025

HERZLICH WILLKOMMEN



CHECK-IN

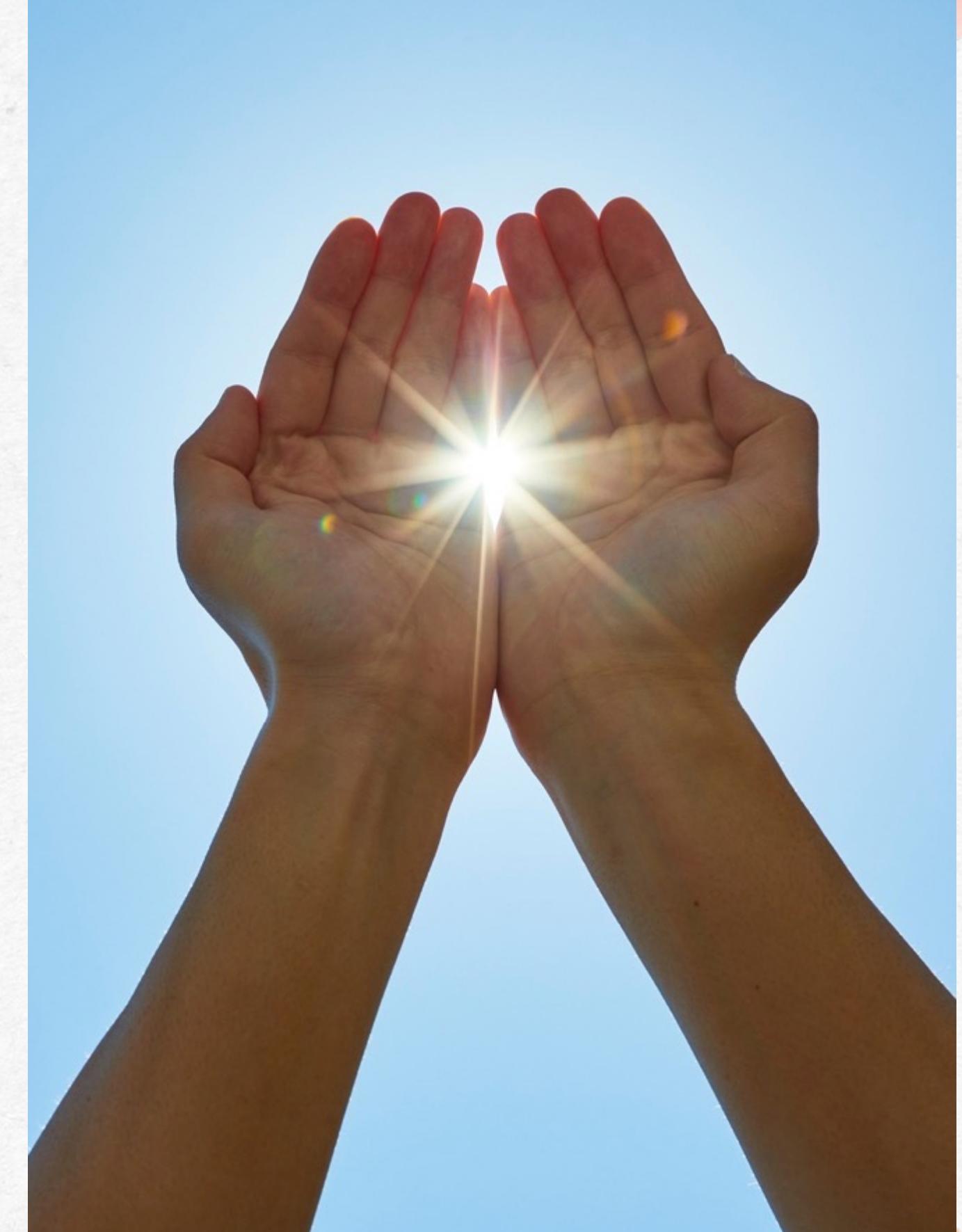
Wie bin ich jetzt
gerade hier?

... 1 Wort in den
Chat



DANKBARKEIT

Name + "Ich bin
dankbar für..."



... 3 KLEINE ÜBUNGEN FÜR DEN SCHULALLTAG



AGENDA

WARUM ACHTSAMKEIT UND WAS
IST DAS

EINFACHE ACHTSAMKEITSÜBUNGEN
FÜR DEN (SCHUL)ALLTAG

AUSTAUSCH



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): Vielefältige 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



**Für Kinder
und
Lehrkräfte!**

★ **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!**

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)



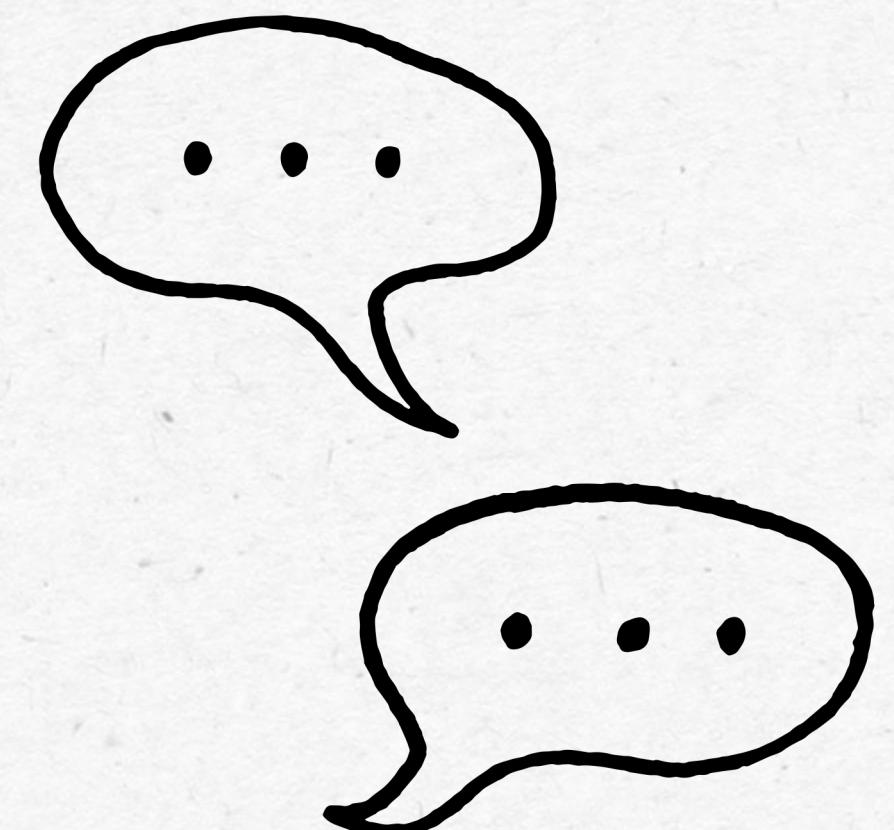
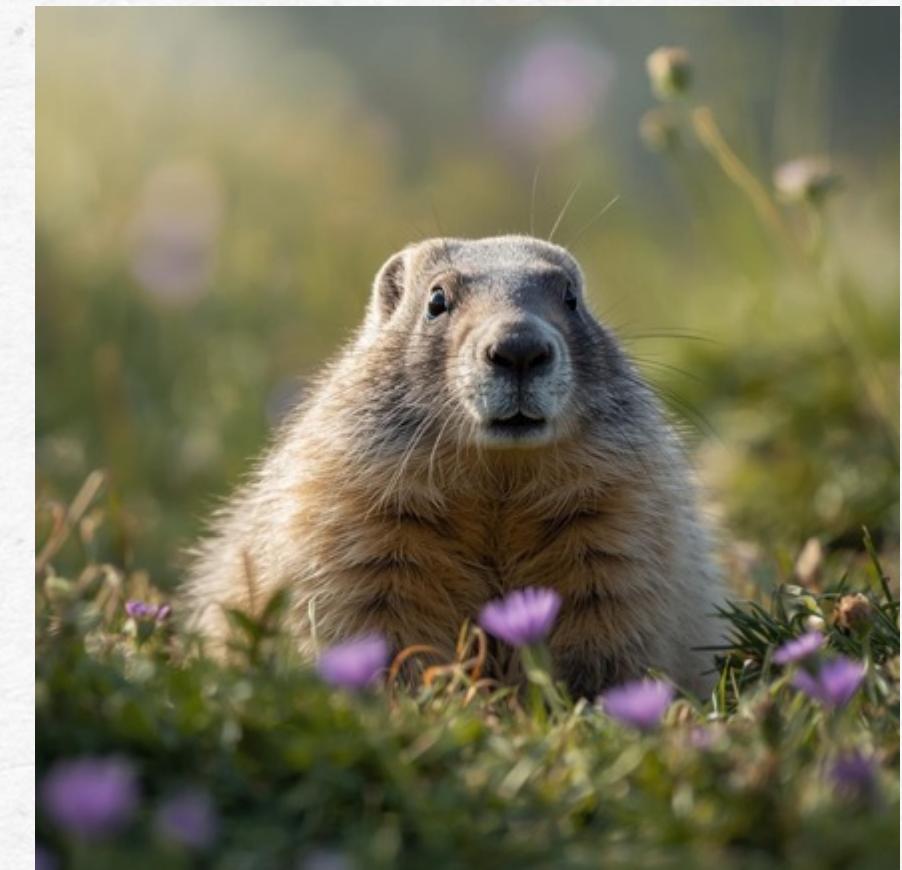
MURMELGRUPPE

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

Sprechen: Eva Jambor
CHALLEN



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**
in der Klasse
(Auswahl zum Einstieg)

**JEDES KIND
STÄRKEN**
in der Klasse
(zur Vertiefung)

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



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



Sich (mit den Ideen) für andere einsetzen



MY COMMUNITY CHALLENGE

Gemeinsam Probleme lösen



DEBATE CHALLENGE

Miteinander philosophieren

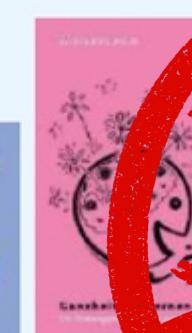
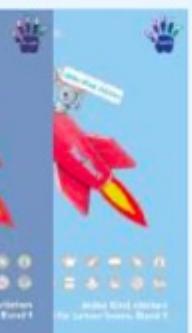


VOLUNTEER CHALLENGE

Sich freiwillig engagieren

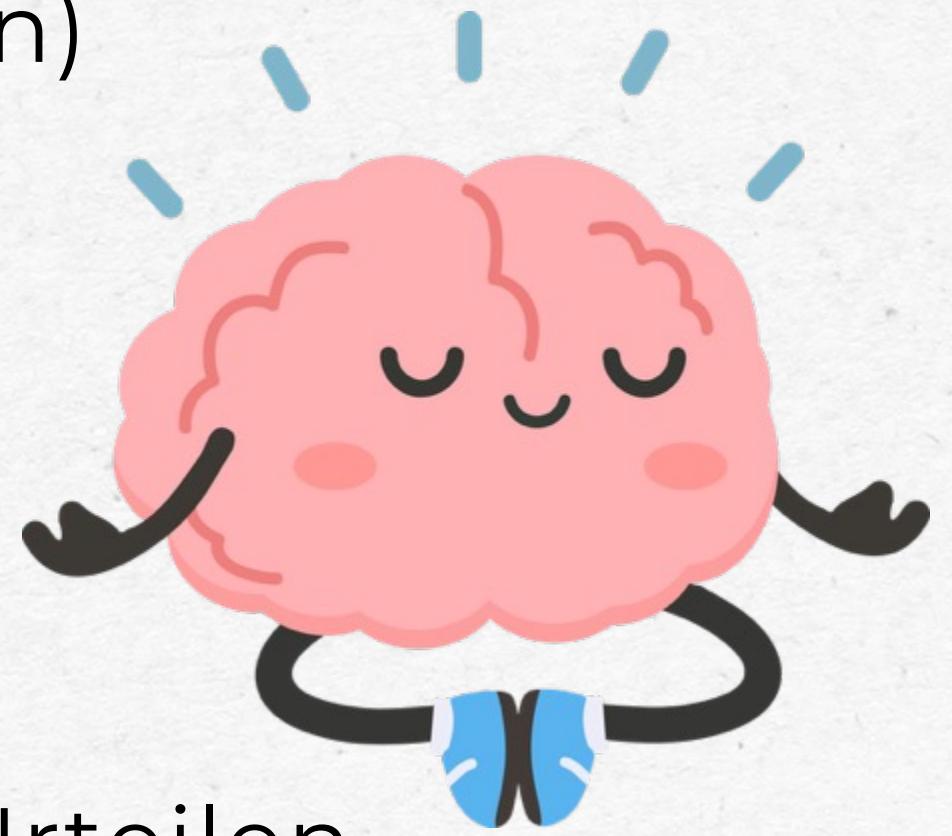


Zum freien Download
auf
www.jedeskindstaerken.at



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**

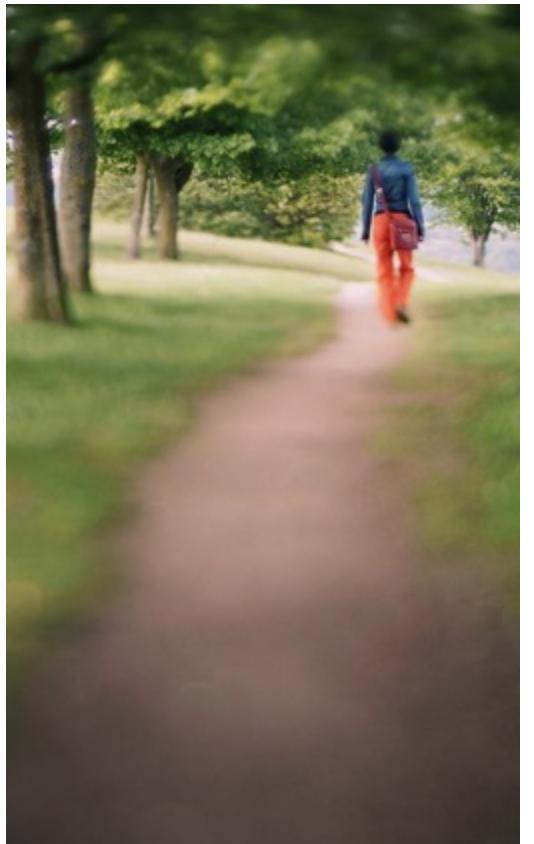


**Bewusst
genießen**



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**



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

Zauberguckerl (aufzeichnen, Spiel: anderer sucht es)

Zaubermilch (Milch + Lebensmittelfarbe + Geschirrspülmittel)

Labyrinthe

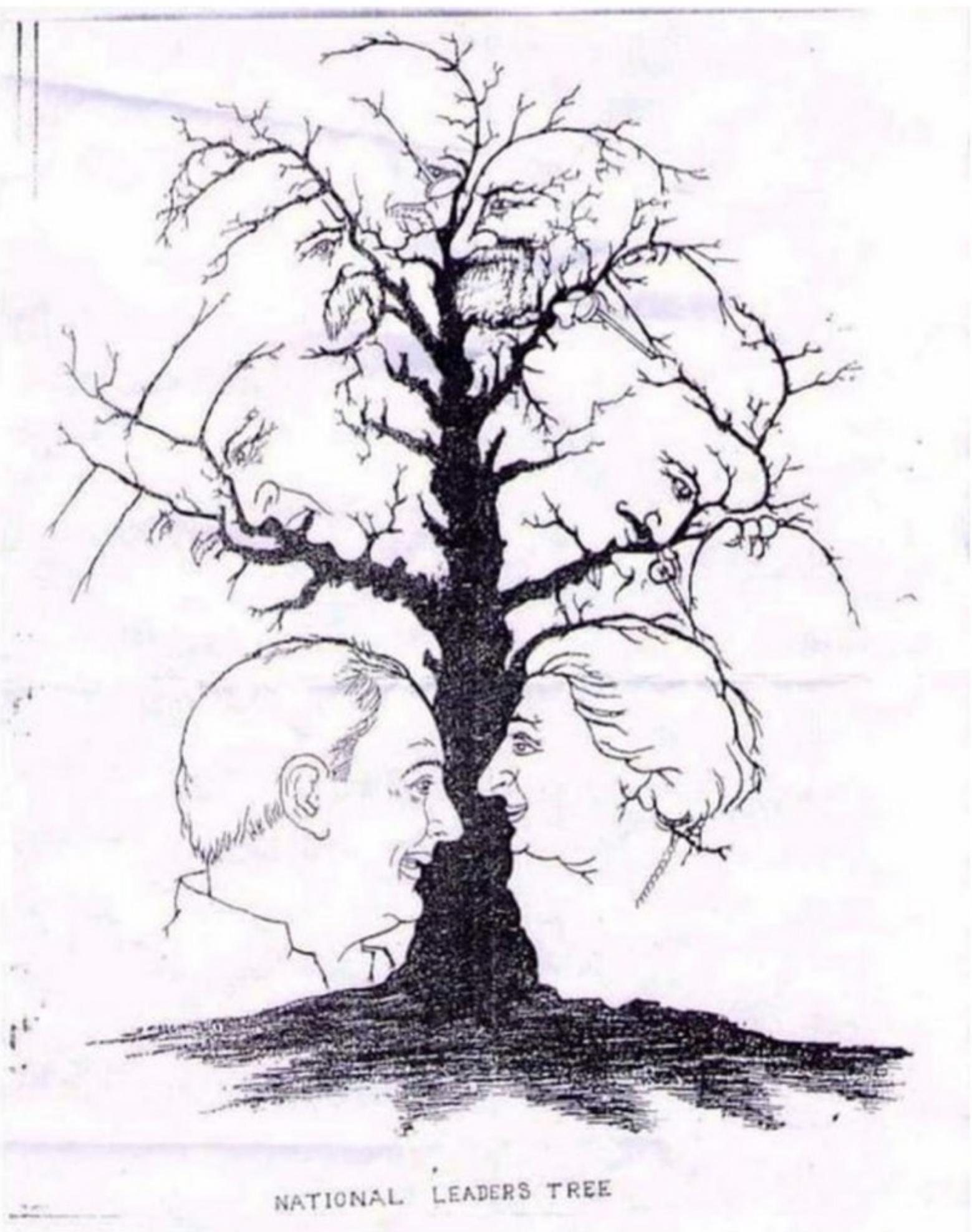
Optische Täuschungen

- Gesichter erkennen

Spiele zum Wortschatz

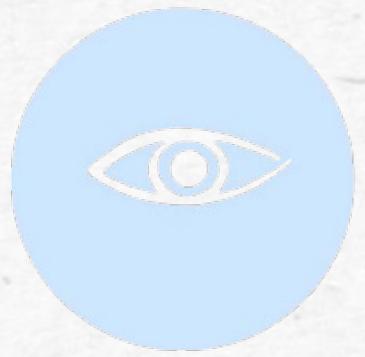
- Kreuzworträtsel
- Ich sehe was, was du nicht siehst





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





WEITERE ÜBUNGEN ZUM SEHEN

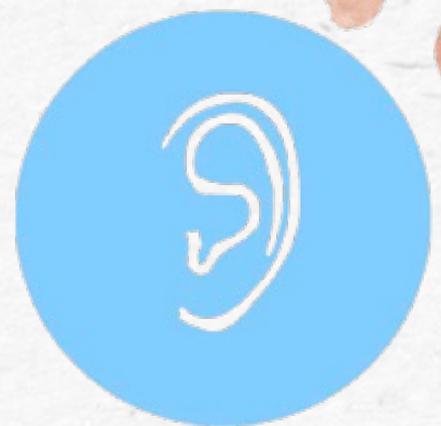
Lächelrunde und jedem einmal in die Augen schauen

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)

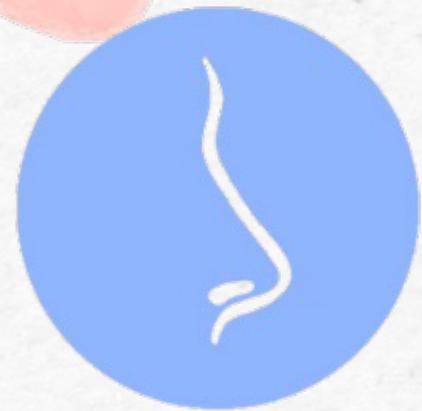
Hören: Augen schließen und sich auf das hören konzentrieren (laute und leise Geräusche, Geräusche im Körper)

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

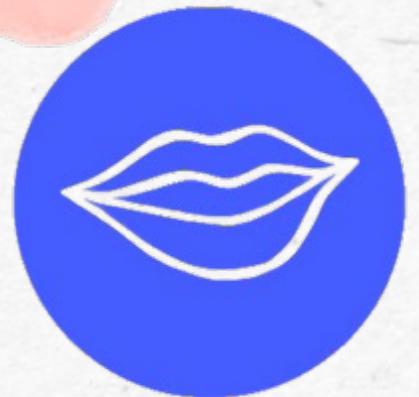
An der eigenen **Jause** riechen

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



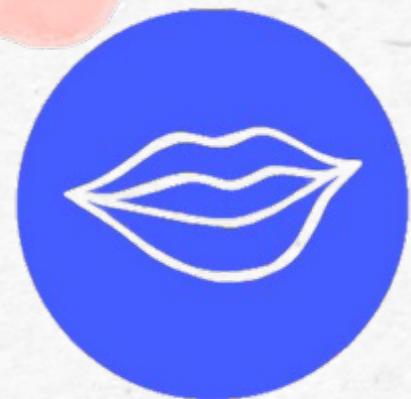
Ess-Meditation

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

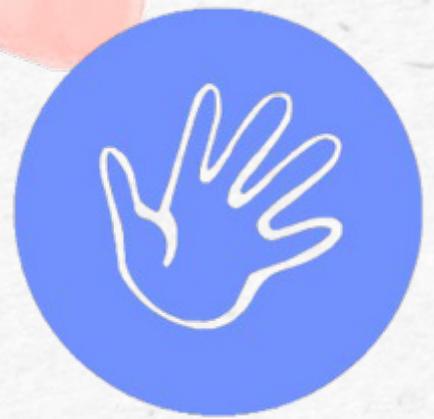
Kauen, beobachten und spüren



- 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)

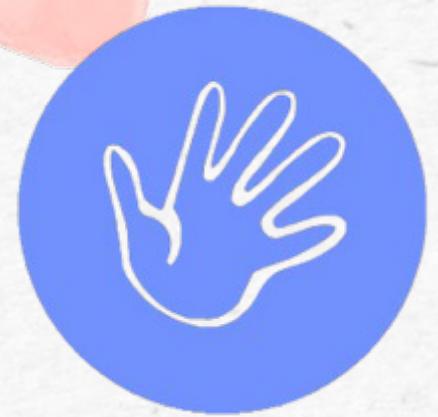
Braille-Schrift (mit verbundenen Augen ertasten)

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)

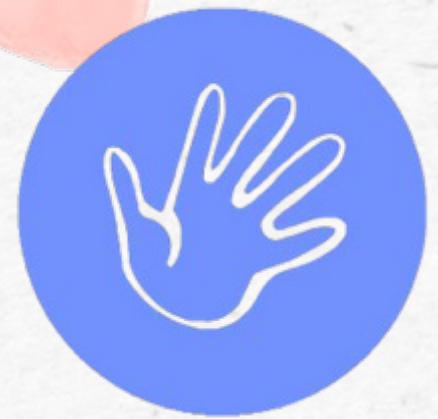
Temperaturunterschied (1 Hand in warmes und 1 Hand in kaltes Wasser halten - Unterschiede spüren)

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)

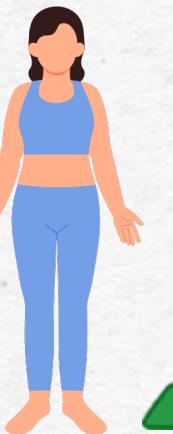
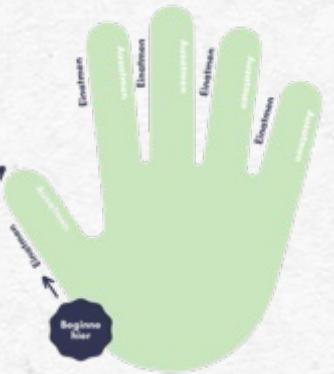
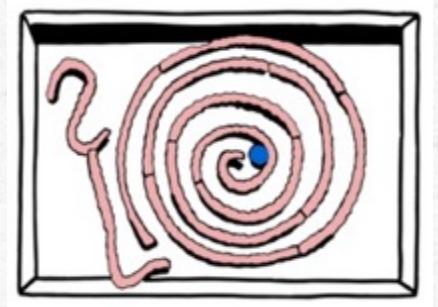
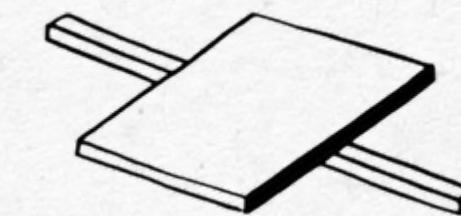
Geschicklichkeits-Olympiade (zb Limbo Dance)

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

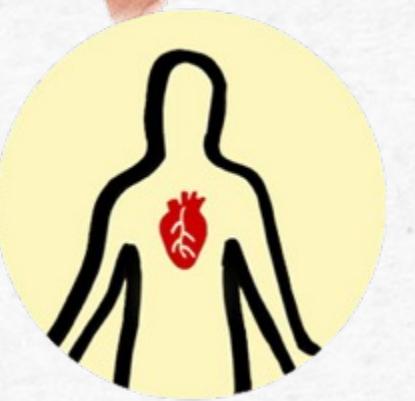


Schütteln und Herz/Atem spüren (zb Jump von Patty Shukla) 

Klangkugel mit und ohne Geräusch weitergeben

Bodyscan

Mit **Musik** bewegen



BAUCHATMUNG



Mein
Kuscheltier
will ausruhen
(Simone
Sommerland)



MURMELGRUPPE

4 Personen

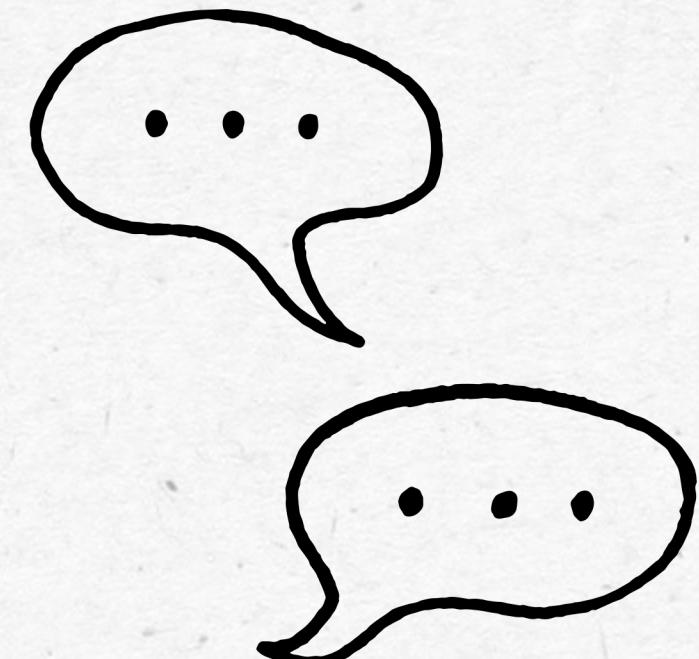
15 min

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?)

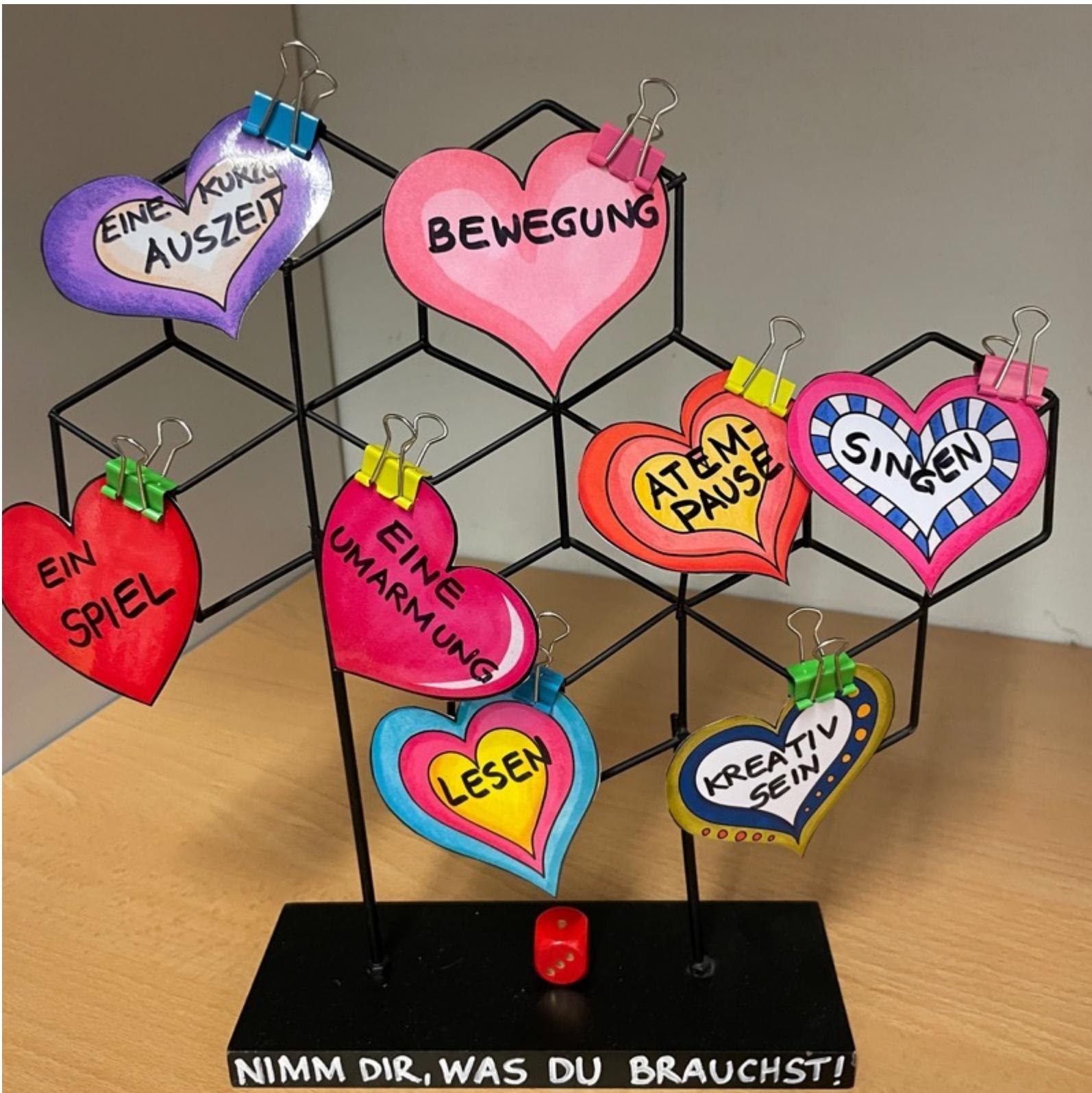
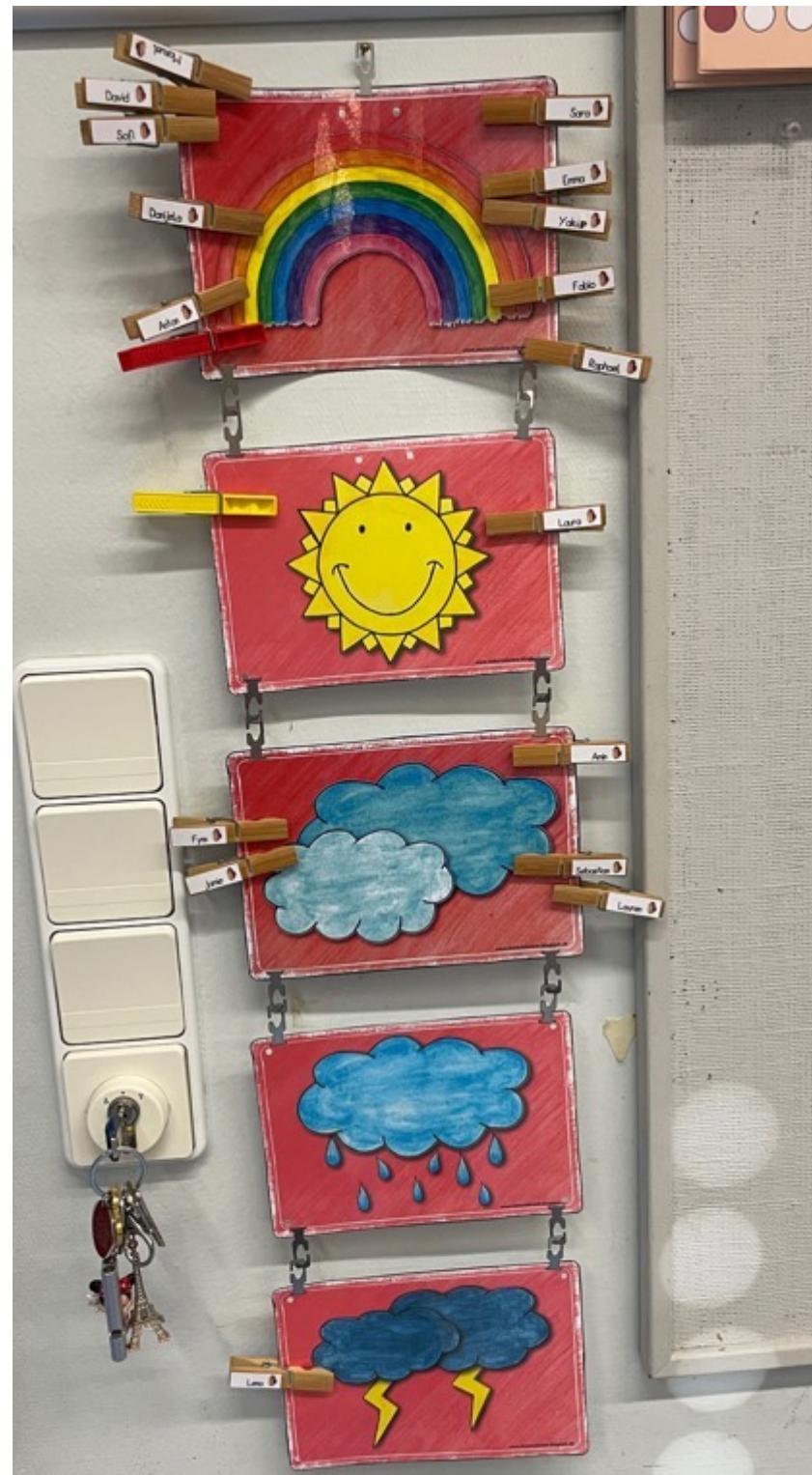
Warmer Dusche (einem anderen eine Stärke / Kompliment sagen,

Dankbarkeit (Journaling, Dankbarkeitskreis, ...)





CHECK IN / CHECK OUT





WARMEDUSCHE



Ich mag an dir...

Ich finde es super, dass ...

Du gibst dir viel Mühe bei...

Du hast ein Lob verdient, weil...

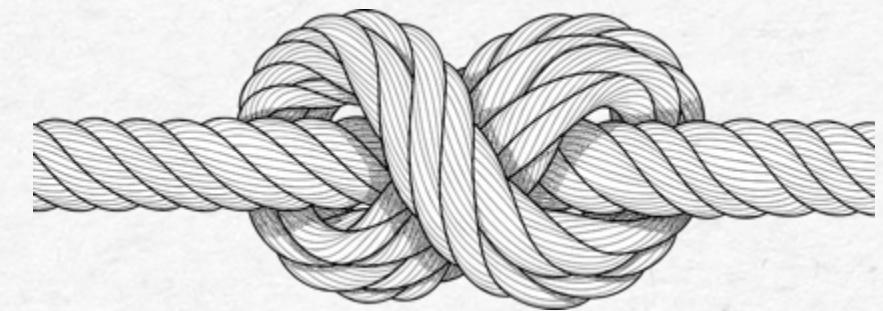
Du kannst stolz auf dich sein, weil...

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>

Einstiens Disco – Spiel zum Wiederholen

Philosophieren mit Taschenlampe (Worauf richte ich den Fokus)

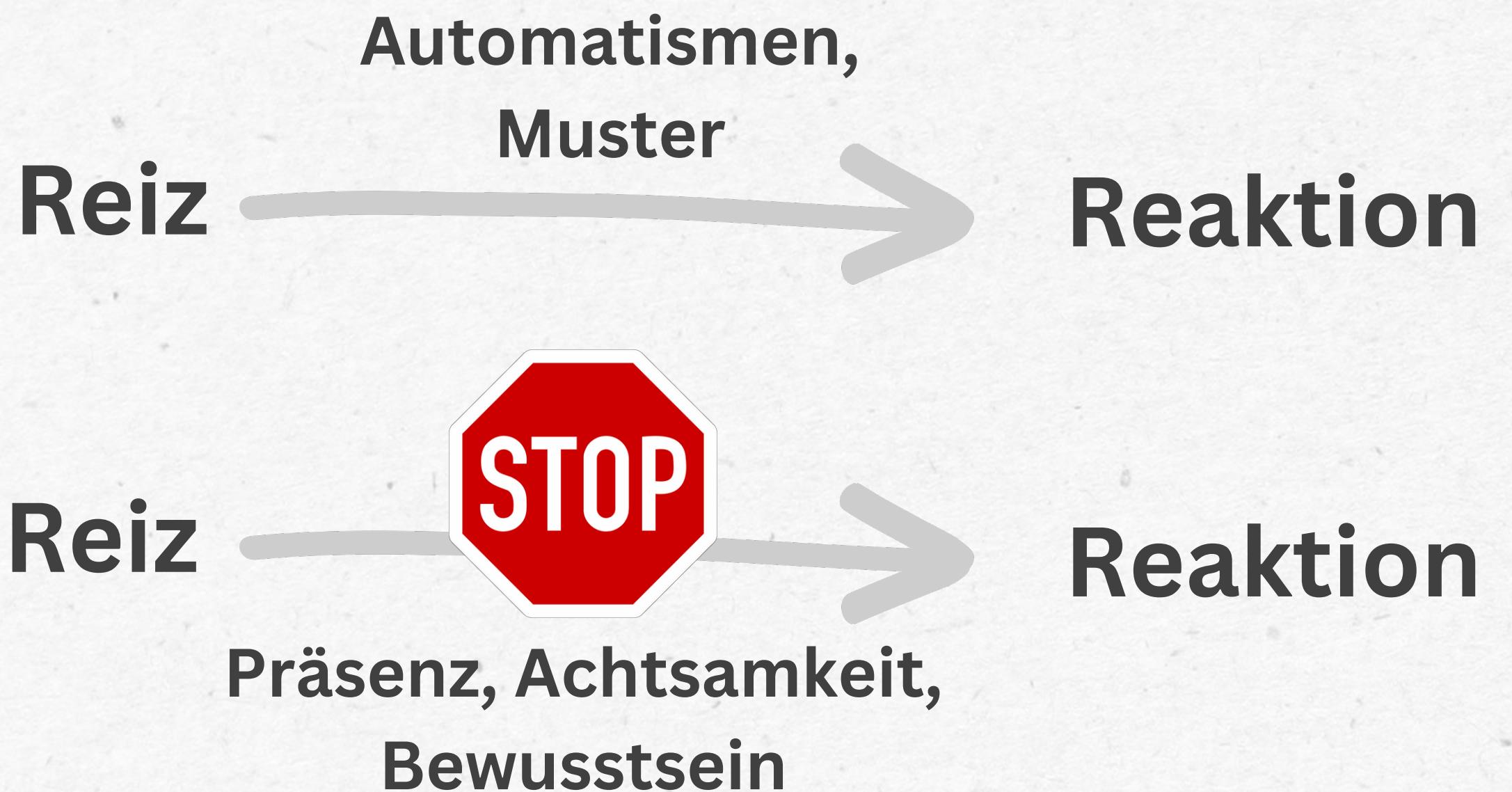
KaWa zum Wort Achtsamkeit in Teams erstellen

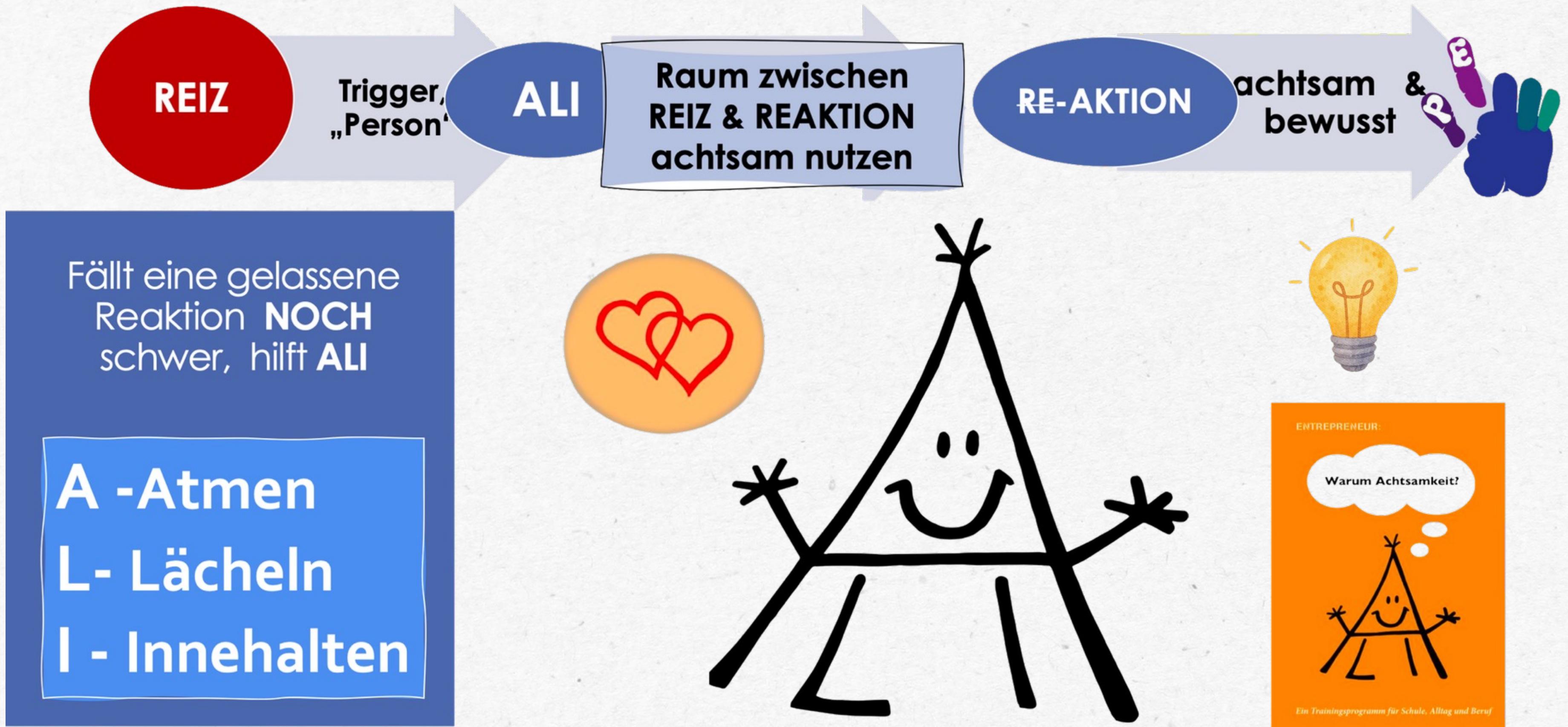
Geh-Meditation, Achtsamkeitskärtchen

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







ÜBUNGEN ZUM ACHTSAMEN HANDLEN

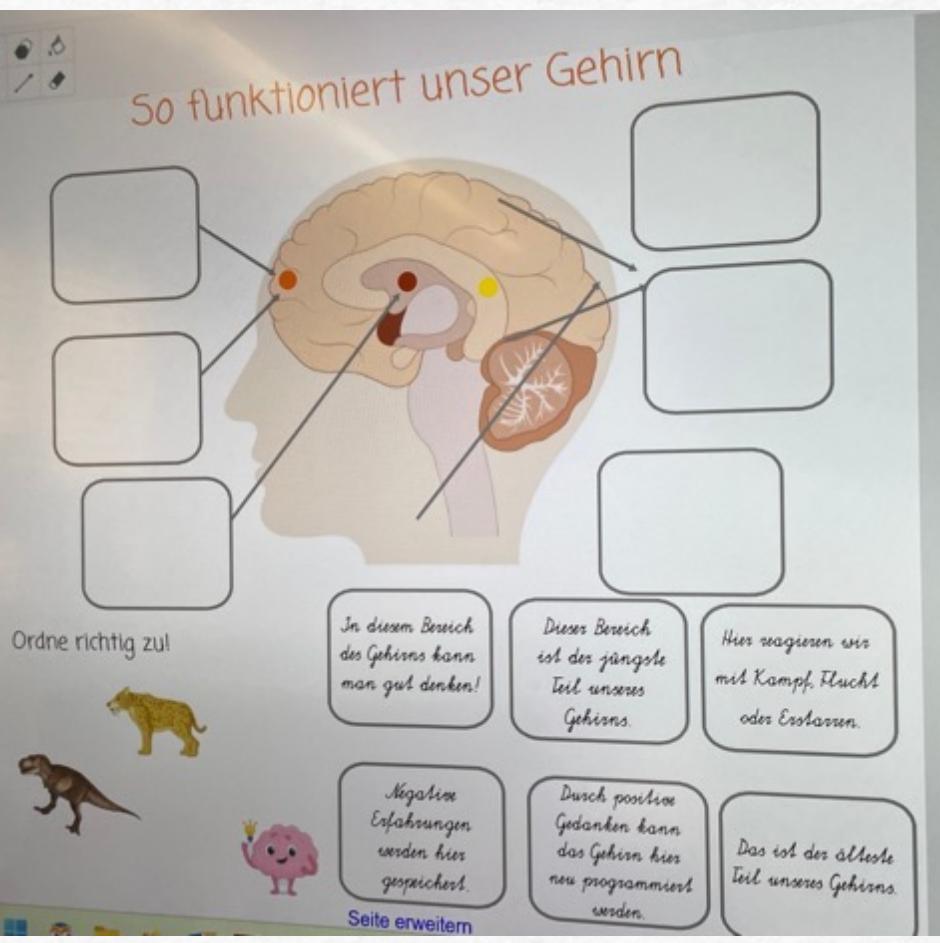
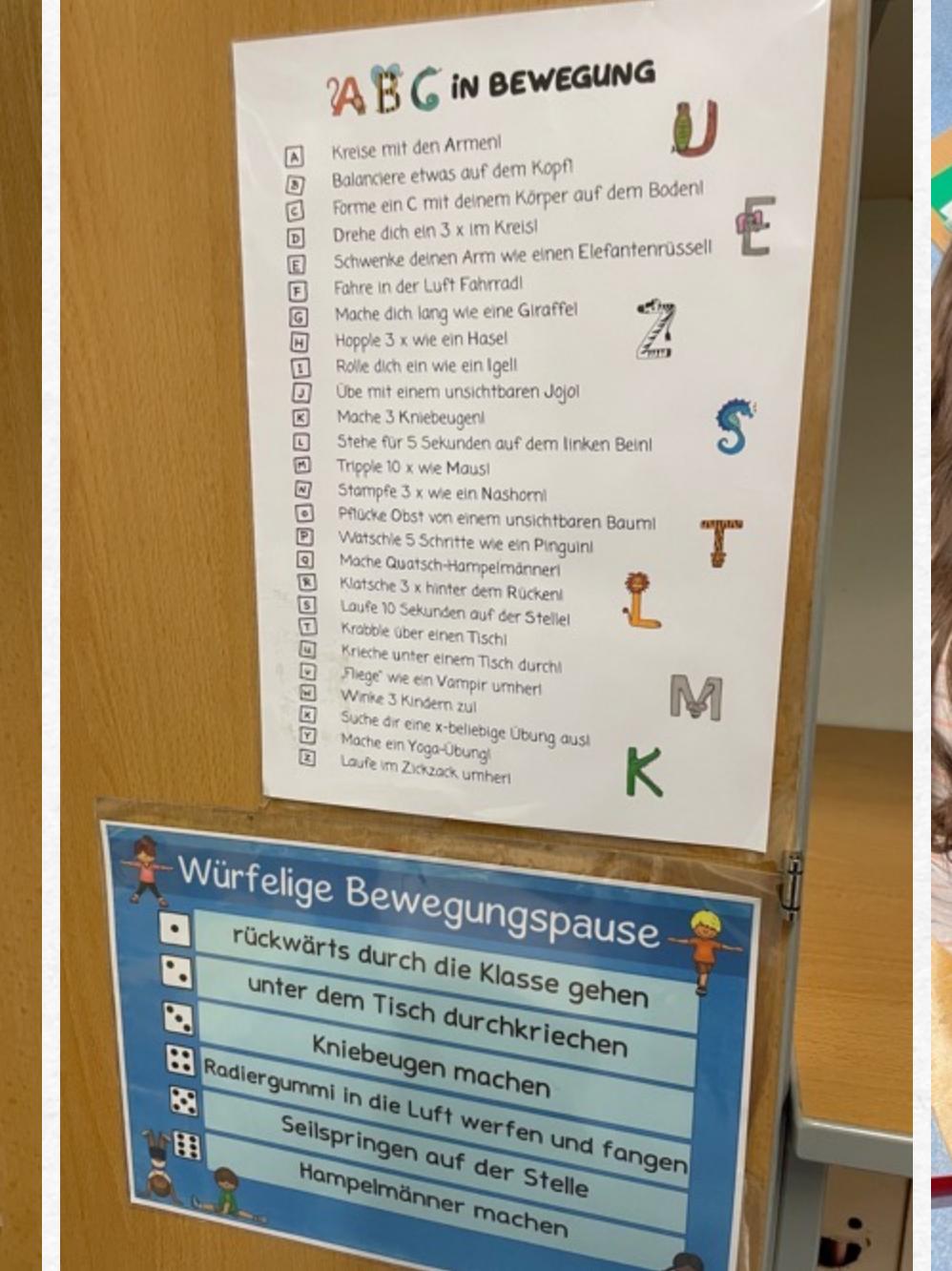
Diskussion der 17 “Good Life Goals” (GLGs)

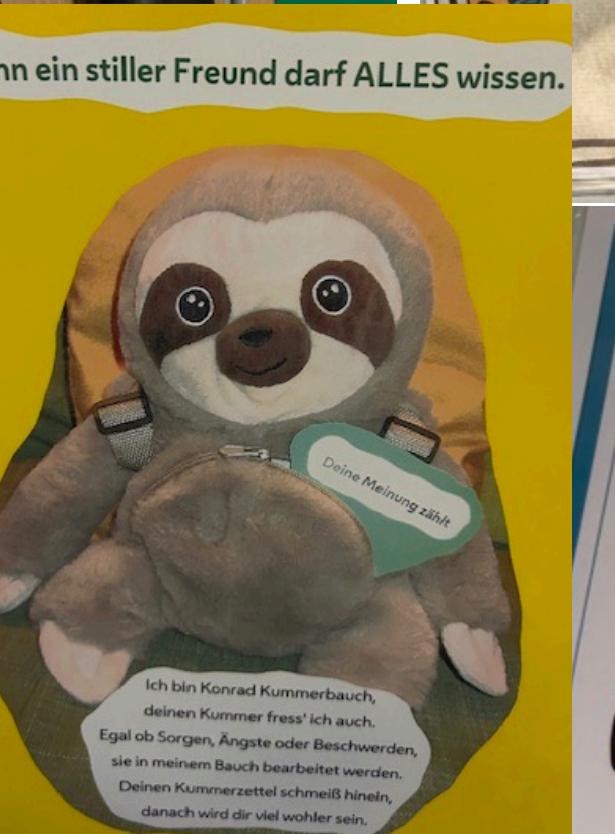
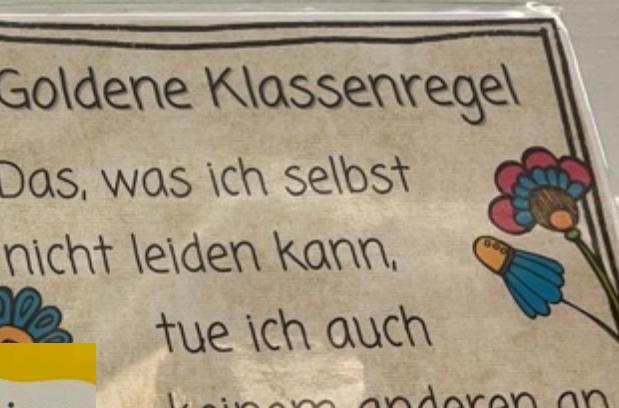
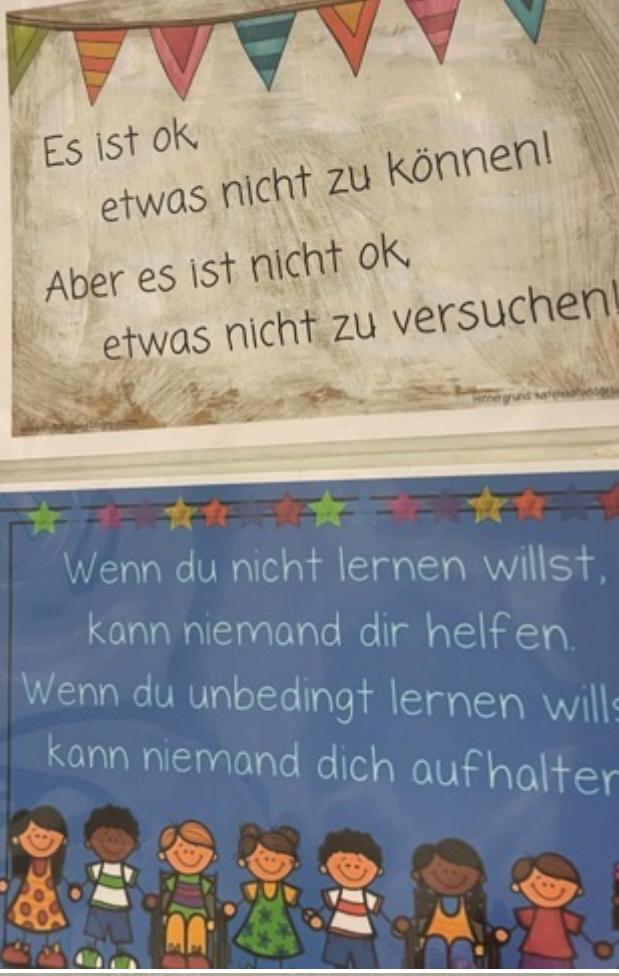
Smiley Kärtchen zu GLGs

Übungsblatt “Was mir am Herzen liegt”

Klassenprojekt dazu überlegen



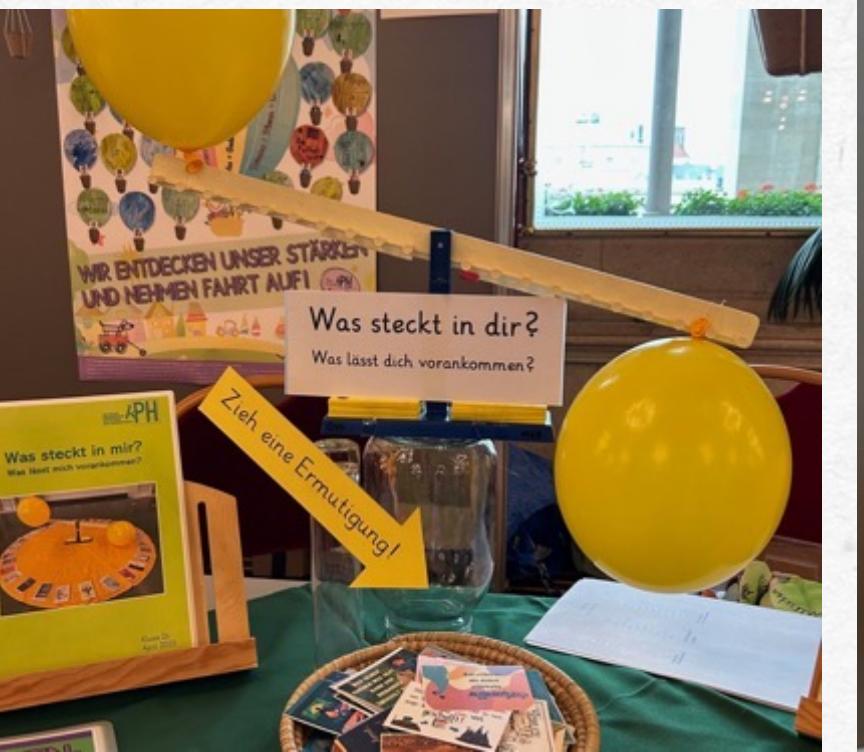




ACHTSAMKEITSTAG

LICHE EINLADUNG ZUR
AKTIVEN TEILNAHME

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



MEIN ACHTSAMER WEG

1 kleine tägliche Übung für mich selbst

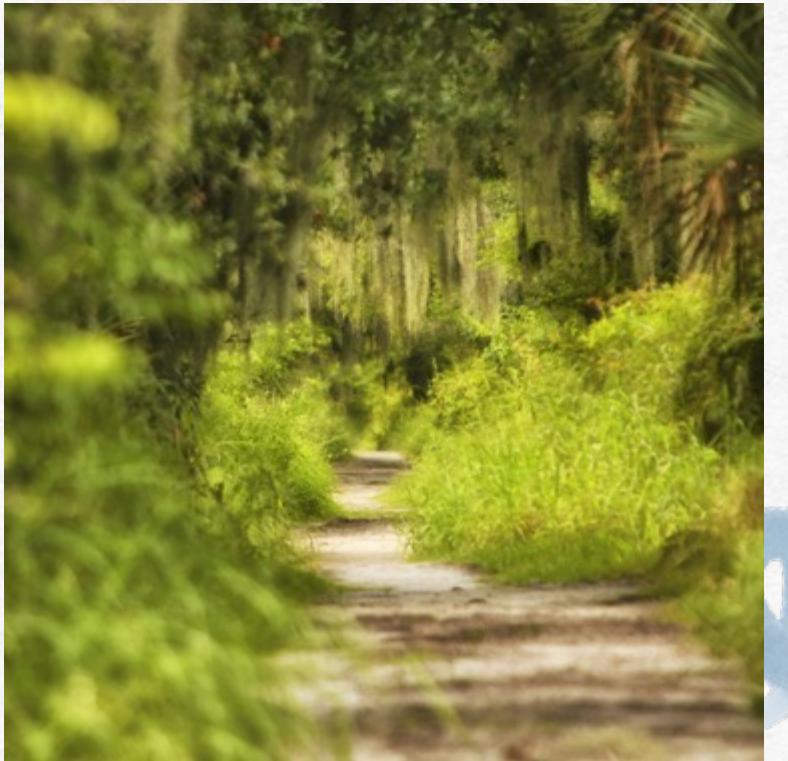
Jänner: Start des Themas in der Klasse,
Erste allgemeine Übungen

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?

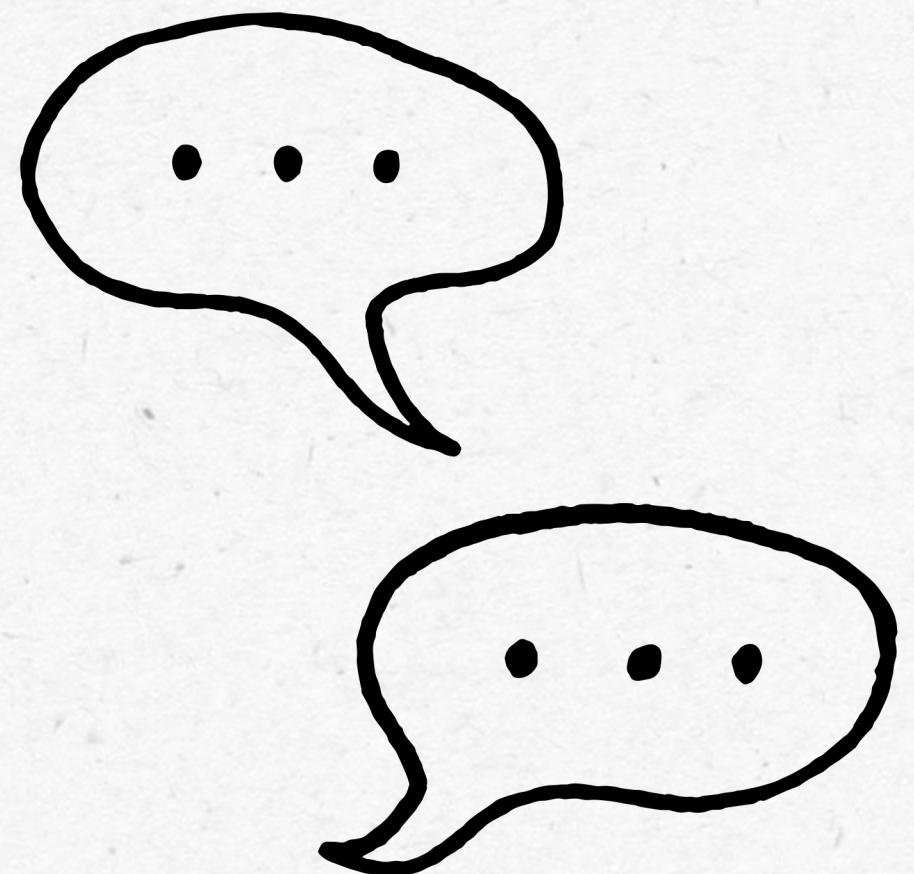


MURMELGRUPPE

4 Personen

15 min

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



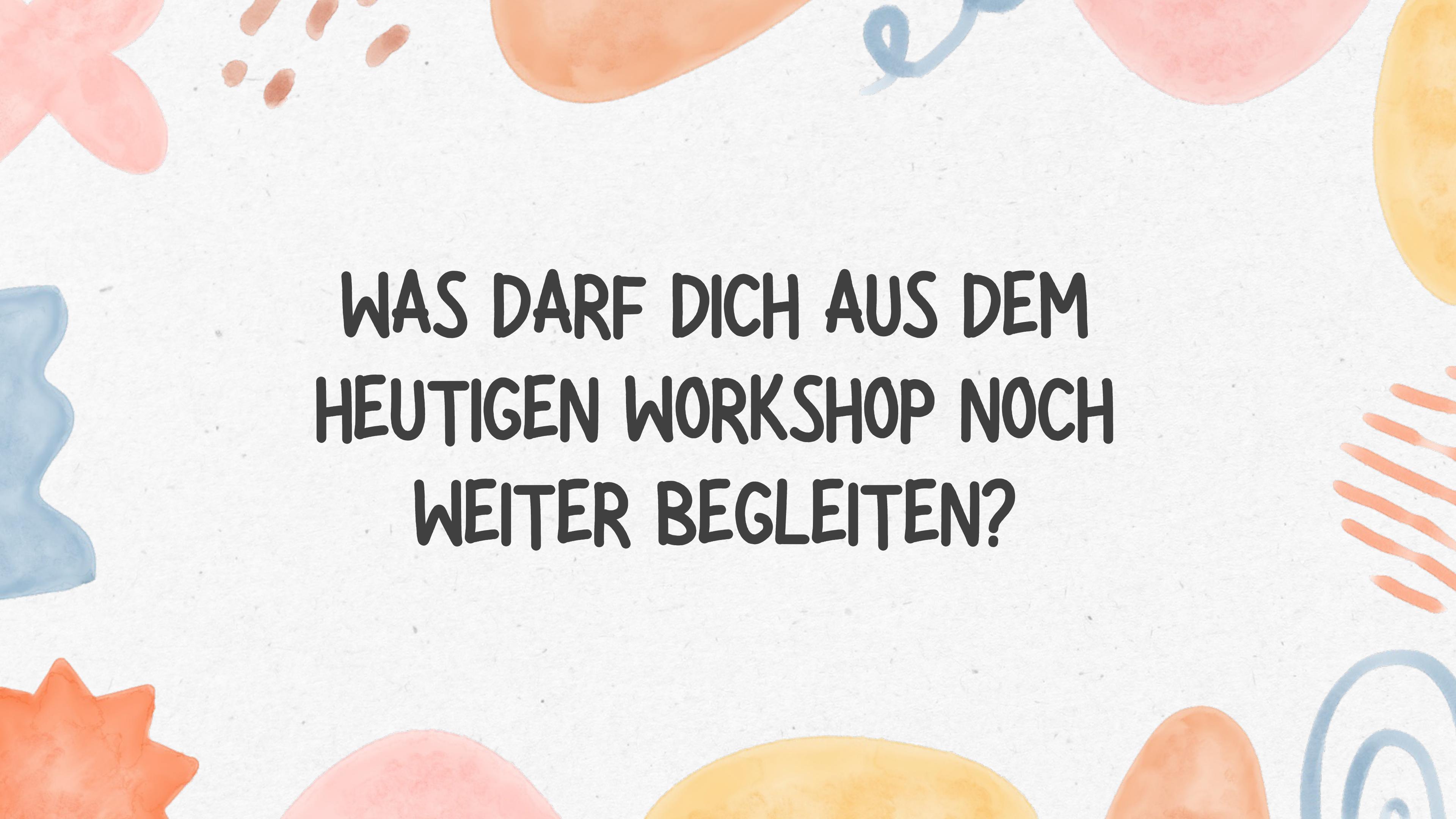
GEMEINSAM GEHT VIELES LEICHTER

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

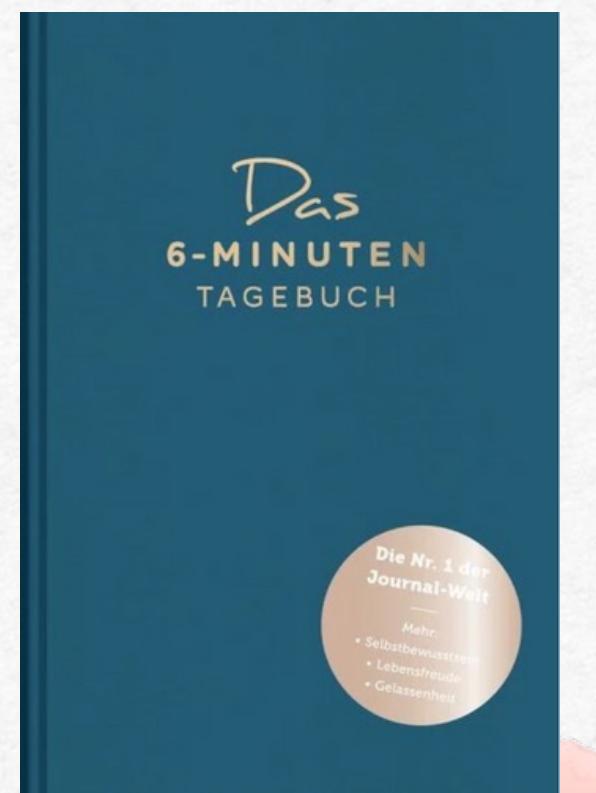
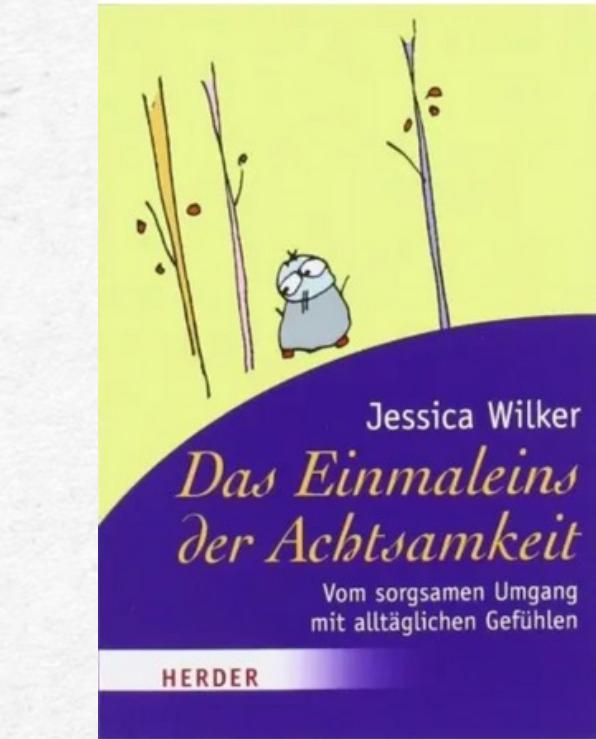
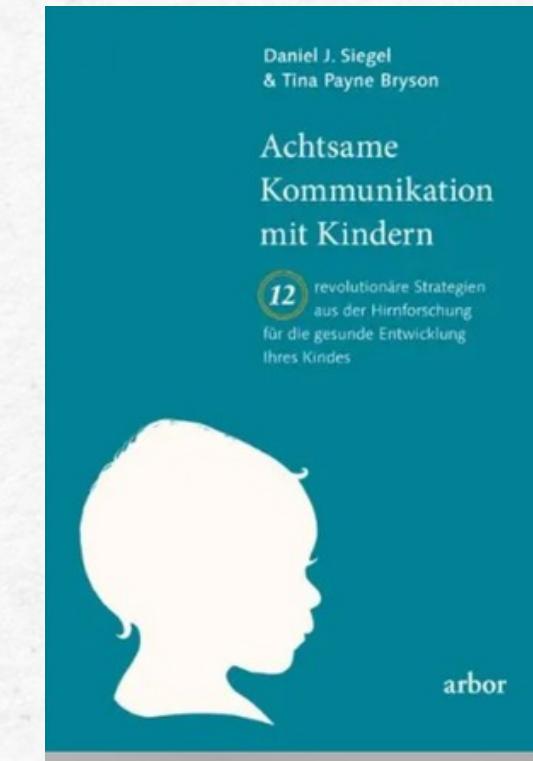
petra.binder@ph-linz.at

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!

