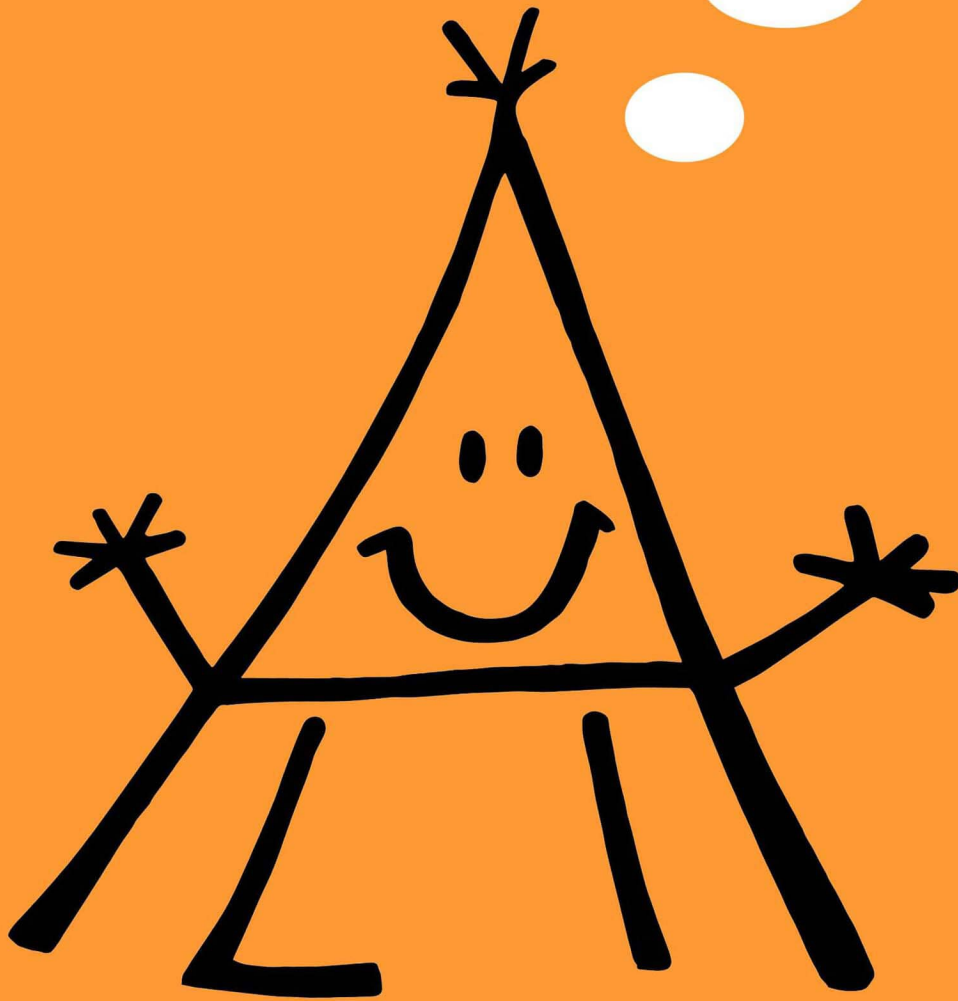
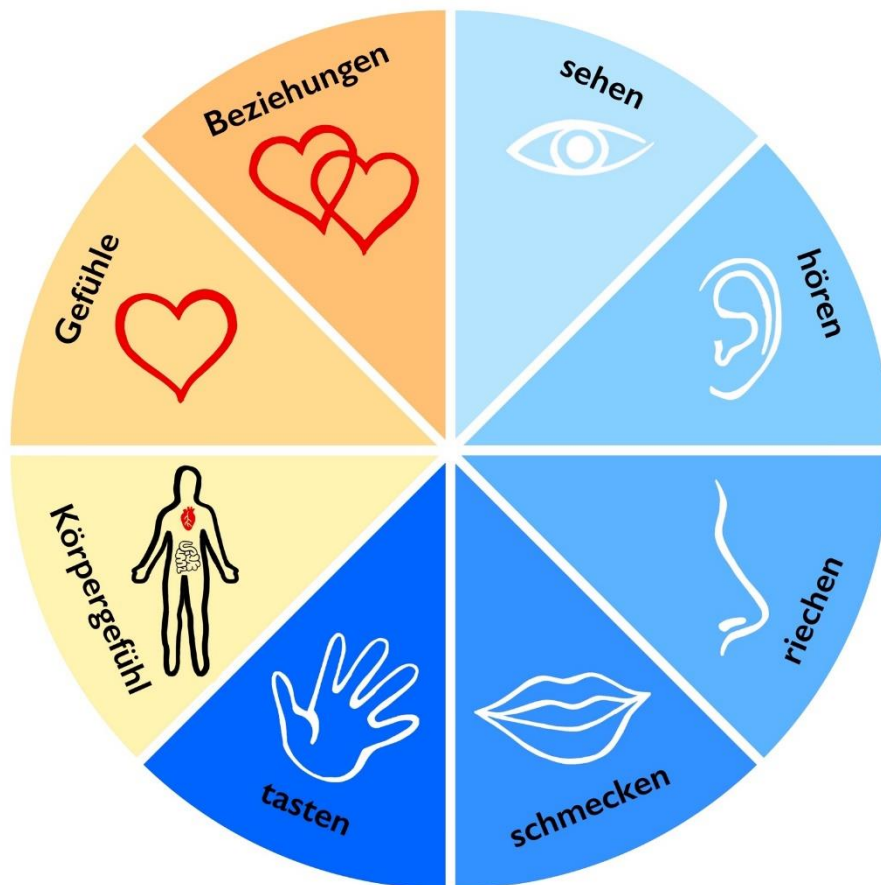


# Warum Achtsamkeit?



*Ein Trainingsprogramm für Schule, Alltag und Beruf*

# Warum Achtsamkeit?



**Ein Trainingsprogramm für Schule,  
Alltag und Beruf**



# Das You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges Programm

<b>CORE ENTREPRENEURIAL EDUCATION</b> eigene innovative Ideen entwickeln und diese kreativ und strukturiert umsetzen		<b>ENTREPRENEURIAL CULTURE</b> eigeninitiativ sein, an sich glauben, empathisch und teamfähig agieren sowie sich und anderen Mut machen			<b>ENTREPRENEURIAL CIVIC EDUCATION</b> Verantwortung für sich, andere und die Umwelt übernehmen
 <b>IDEA CHALLENGE</b> Ich kann eine eigene Idee entwickeln.	 <b>HERO CHALLENGE</b> Ich kann von Vorbildern lernen.	 <b>EMPATHY CHALLENGE</b> Ich kann mich in mich und andere einfühlen.	 <b>STORYTELLING CHALLENGE</b> Ich kann Inhalte in Geschichten verpacken.	 <b>BUDDY CHALLENGE</b> Ich kann eine andere Person in der Erreichung ihrer Ziele unterstützen.	 <b>MY COMMUNITY CHALLENGE</b> Ich kann Aufgaben für die Gemeinschaft, in der ich lebe, übernehmen.
 <b>MY PERSONAL CHALLENGE</b> Ich kann persönliche Herausforderungen bewältigen.	 <b>LEMONADE STAND CHALLENGE</b> Ich kann etwas verkaufen.	 <b>PERSPECTIVES CHALLENGE</b> Ich kann mich als Teil meines Umfelds begreifen und meinen Platz darin finden.	 <b>TRASH VALUE CHALLENGE</b> Ich kann achtsam mit Ressourcen umgehen und aus Abfällen etwas Wertvolles schaffen.	 <b>OPEN DOOR CHALLENGE</b> Ich kann mich mit anderen Menschen vernetzen.	 <b>VOLUNTEER CHALLENGE</b> Ich kann mich in der Freiwilligenarbeit engagieren.
 <b>REAL MARKET CHALLENGE</b> Ich kann einen einfachen Businessplan erarbeiten.	 <b>START YOUR PROJECT CHALLENGE</b> Ich kann ein Projekt planen und im Team umsetzen.	 <b>EXTREME CHALLENGE</b> Ich kann mir ein herausforderndes Ziel setzen und es konsequent verfolgen.	 <b>BE A YES CHALLENGE</b> Ich kann zu mir und meiner Umgebung „Ja“ sagen.	 <b>EXPERT CHALLENGE</b> Ich kann Lern- und Kommunikationstechniken anwenden.	 <b>DEBATE CHALLENGE</b> Ich kann für meine Meinung Argumente finden und sie in eine Diskussion einbringen.



Das Programm wurde von einem engagierten Team auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und praktischer Erfahrung entwickelt. Unsere ganzheitlichen Lernprogramme für Entrepreneurship Education stärken nachweislich Kinder & Jugendliche und fördern ihr Growth Mindset:



**ELEMENTARSTUFE**  
[www.jedeskindstärken.at](http://www.jedeskindstärken.at)



**PRIMARSTUFE**  
[www.jedeskindstärken.at](http://www.jedeskindstärken.at)



**SEKUNDARSTUFE I**  
[www.jugendstärken.at](http://www.jugendstärken.at)



**SEKUNDARSTUFE II**  
[www.youthstart.digital](http://www.youthstart.digital)



# Das You<sup>th</sup> Start Achtsamkeitsprogramm

Achtsamkeit ist in aller Munde. Warum?

Wir sind täglich einer Vielzahl an Reizen, Daten und Erwartungen ausgesetzt. Unser Tagesablauf ist streng strukturiert und selbst im Kindergartenalter schon oft mit vielen Terminen verplant. Bei immer mehr Menschen entsteht daher der Wunsch, wieder das zu lernen, was kleine Kinder von sich aus beherrschen: nämlich im Hier und Jetzt zu sein und die Umwelt mit allen Sinnen wahrzunehmen. Ergebnisse aus der Gehirnforschung belegen, dass Menschen, die regelmäßig Achtsamkeitsübungen praktizieren, ihre psychische und physische Gesundheit nachweislich verbessern können. Uns ist wichtig, dass ein achtsamer Umgang mit uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt selbstverständlich wird. Dazu wollen wir Achtsamkeit im schulischen Kontext trainieren und etablieren.

Mit unserem Trainingsprogramm „Warum Achtsamkeit?“ stellen wir Übungen und Techniken vor, mit denen man die Wahrnehmung schärfen und den Geist auf das Jetzt fokussieren kann. Durch die Inhalte des Programms lernt man, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, die Gefühle anderer Menschen zu verstehen und zu respektieren sowie Menschen und Situationen vorurteilsfrei, neugierig und geduldig zu begegnen. So lernt man auch, die Konsequenzen des eigenen Handelns achtsam zu bedenken, bevor man den nächsten Schritt setzt.

### **Achtsamkeitstraining als Teil eines ganzheitlichen Lernprogramms zu *Entrepreneurship Education***

Das Trainingsprogramm „Warum Achtsamkeit?“ ist integrierter Bestandteil unseres innovativen, ganzheitlichen Lernprogramms *You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges*. Unser Programm unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, ihre Potenziale zu entfalten, indem jene Kompetenzen vermittelt werden, die selbstbestimmtes Denken und Handeln fördern: empathischer Umgang miteinander, Zielorientierung, Eigeninitiative, kreative Ideenfindung und selbstbewusste Umsetzung von Projekten.

Unser Lernprogramm basiert auf einer ganzheitlichen Definition von Entrepreneurship, dem TRIO-Modell – Sie finden es auf der gegenüberliegenden Seite erklärt. In den einzelnen Challenges bearbeiten wir Themen aus den Bereichen Gemeinschaft, Nachhaltigkeit, Wirtschaft, persönliche Entwicklung, gesellschaftliches Bewusstsein, Projektmanagement und mehr. Der Umfang einer einzelnen Challenge kann sich von wenigen Unterrichtseinheiten bis hin zum Ganzjahresprojekt erstrecken.

Das *You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges*-Programm ist modular konzipiert und bietet Lernmaterialien von der Elementar- bis zur Sekundarstufe II. In der Elementar- und Primarstufe verbreiten wir es unter dem Titel „Jedes Kind stärken“, in der Sekundarstufe I als „Jugend stärken“. Alle Challenges stellen wir als Open Source frei zur Verfügung, für die Sekundarstufe II bieten wir mit Youth Start digital eine interaktive und modulare Entrepreneurship-Lernumgebung basierend auf unseren Challenges:

[www.jedekindstaerken.at](http://www.jedekindstaerken.at) (Elementarstufe und Primarstufe)

[www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at) (Sekundarstufe I)

[www.youthstart.digital](http://www.youthstart.digital) (Sekundarstufe II)

Warum wollen wir im Rahmen unserer Programme auch Achtsamkeit in der Schule fördern? Weil ein Training in Achtsamkeit nachweislich die Gesundheit verbessert, Konzentration und Wohlbefinden stärkt und die Lernleistung steigert (mehr dazu in der Einleitung ab Seite 6).

Alle Übungen und Techniken aus unserem Achtsamkeits-Programm können vom schulischen Kontext leicht in Alltag und Beruf übertragen werden. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Training!

**Eva Jambor und Johannes Lindner, Herausgeber:innen**

[www.ifte.at](http://www.ifte.at), [www.permateach.at](http://www.permateach.at), [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)

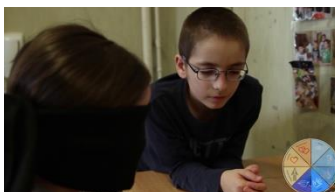


## 8 Kurzvideos: Achtsamkeitstraining an einer Wiener Schule

Beobachten Sie Schülerinnen und Schüler einer Wiener Mittelschule bei Achtsamkeitsübungen aus dem Trainingsprogramm „Warum Achtsamkeit?“:



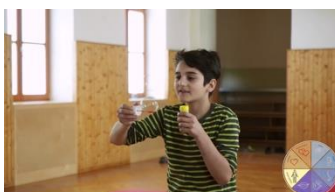
Sehen



Tasten



Hören



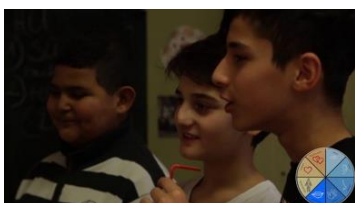
Körpergefühle



Riechen



Gefühle & Beziehungen



Schmecken



Glücksbohnen

## Achtsamkeits.Post – ein Newsletter-Programm

Lernen Sie „Warum Achtsamkeit?“ mithilfe der Achtsamkeits.Post Schritt für Schritt im Detail kennen! In 30 Mails erhalten Sie zweimal wöchentlich erprobte Übungen aus dem Trainingsprogramm zum sofortigen Einsatz in Schule (und Alltag) - ergänzt durch theoretisches Hintergrundwissen, kurze Webcasts und Angebote zum Vertiefen:



## Padlet mit weiterführenden Übungen

Erweitern Sie Ihr Achtsamkeits-Training laufend mit neuen Übungen:



## Why mindfulness?

Unser Trainingsprogramm gibt es auch auf Englisch:





# Inhaltsverzeichnis







<b>Einleitung: Achtsamkeit trainieren .....</b>	<b>6</b>
<b>Achtsamkeit trainieren mit allen Sinnen .....</b>	<b>9</b>
Übungen zum Starten des Trainings	
 Übungen zum Sehen .....	13
 Übungen zum Hören .....	14
 Übungen zum Riechen .....	14
 Übungen zum Schmecken .....	15
 Übungen zum (Er)Tasten .....	15
 Übungen zum Körpergefühl .....	16
 Übungen zu Gefühlen & Beziehungen .....	17
 Übungen zum Nachdenken & Handeln .....	18
<b>Arbeitsblätter &amp; Kopiervorlagen zum Starten des Trainings .....</b>	<b>19</b>
Fragebogen für Forscherinnen und Forscher (Arbeitsblatt) .....	20
Das Rad der Achtsamkeit (Kopiervorlage) .....	21
Das Rad der Achtsamkeit zum Ausfüllen (Arbeitsblatt) .....	22
Ich und das Rad der Achtsamkeit (Arbeitsblatt) .....	23
Bewusstes Wahrnehmen mit allen Sinnen (Arbeitsblatt) .....	24
Die Achtsamkeitsblume (Kopiervorlage) .....	25
Die Achtsamkeitsuhr (Kopiervorlage) .....	26
<b>Stationenbetrieb - orientiert am Rad der Achtsamkeit (Kopiervorlagen) .....</b>	<b>27</b>
 Seh-Station 1 .....	28
 Seh-Station 2 .....	29
Bilderrätsel „Gesichter erkennen“ (zu Seh-Station 2) .....	30
 Seh-Station 3 .....	31
Übung zum achtsamen Sehen: Kreuzworträtsel – Achtsam sein! .....	32
Lösung zum Kreuzworträtsel .....	33
 Hör-Station 1 .....	34
 Hör-Station 2 .....	35
 Riech-Station .....	36
 Schmeck-Station .....	37





	Tast-Station 1 .....	38
	Tast-Station 2 .....	39
	Tast-Übung mit der Braille-Schrift .....	40
	Körpergefühl-Station 1 .....	41
	Redensarten (zu Körpergefühl-Station 1) .....	42
	Körpergefühl-Station 2 .....	43
	Körpergefühl-Station 3“ .....	44
	Übung zum Körpergefühl: Schattenfiguren .....	45
	Progressive Muskelentspannung .....	46
	Gefühle-Station .....	47
	Körperumriss (zur Gefühle-Station) .....	48
	Gefühle raten mit Emoticons .....	49
	Gefühlsbegriffe trainieren .....	50
	Anregungen zum Gedichte-Schreiben .....	55
 	Körpergefühl-und-Gefühle-Station 1 .....	56
	Gefühlskärtchen (zur Körpergefühl- und Gefühle-Station 1) .....	57
 	Körpergefühl-und-Gefühle-Station 2 .....	58
	Situationskarten (zur Körpergefühl- und Gefühle-Station 2) .....	59
 	Gefühle-und-Beziehungen-Station .....	60
	Mimik-Würfel (zur Gefühle-und-Beziehungen-Station) .....	61
	Satzstreifen (zur Gefühle-und-Beziehungen-Station) .....	62
	Weitere Spiele mit dem Mimik-Würfel .....	63
	Nachdenk-Station 1 .....	65
	ALI (zur Nachdenk-Station 1) .....	66
	Nachdenk-Station 2 .....	67
	Geschichtenkärtchen (zur Nachdenk-Station 2) .....	68
	Nachdenktabellen (zur Nachdenk-Station 2) .....	69
	Nachdenk-Station 3 .....	71
	Wertekärtchen (zur Nachdenk-Station 3) .....	72
	Geschichten zum (Vor-)Lesen und Nachdenken - Erklärungen .....	77
	Geschichten zum (Vor-)Lesen und Nachdenken .....	79
	Übung zum Nachdenken: Geh-Meditation .....	80
 	Beziehungen-und-Nachdenk-Station 1 .....	81



	Beziehungen-und-Nachdenk-Station 2.....	82
	Station zum achtsamen Handeln 1.....	85
	Was sind die „Ziele für ein gutes Leben“? (zu Station 1).....	86
	„Good Life Goals“-Smiley-Kärtchen (zu Station 1) .....	87
	„Good Life Goals“-Beschreibungskärtchen (zu Station 1) .....	89
	Überblicksliste zu den Inhalten der „Good Life Goals“ (zu Station 1 und 2).....	91
	Station zum achtsamen Handeln 2.....	92
	Was mir am Herzen liegt! (zu Station 2).....	93
	Station für alle Sinne.....	94
	Station zum Vertiefen und Verinnerlichen .....	95
	Achtsamkeitskarten (zur Station zum Vertiefen und Verinnerlichen) .....	96
	Einsteins Disco – ein Schlaumeier-Spiel zum Wiederholen.....	98
	<b>Quellen- und Literaturverzeichnis .....</b>	<b>99</b>
	Quellen, genutzt für die Einleitung.....	99





## Einleitung: Achtsamkeit trainieren<sup>1</sup>

In einer überfüllten, überreizten und überkomplexen Welt müssen wir alle lernen, auf neue Weise auf uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt aufzupassen. Achtsamkeitsübungen lehren uns zu beobachten, ohne zu be- oder zu verurteilen. Dadurch erkennen wir auch, wie sehr wir unsere „persönliche“ Welt(-sicht) durch unseren Geist und unsere Gedanken selbst konstruieren. Denn Meinungen und Trends – ob positive oder negative – werden erst dann auf uns wirksam, wenn wir ihnen besondere Aufmerksamkeit schenken.

Voraussetzung für ein freies und „selbstwirksames“ Leben ist, dass wir uns eigenständig entscheiden können, auf wen oder was wir unsere Aufmerksamkeit richten. Entscheidend dabei ist auch, dass wir uns stets mit anderen Menschen verbunden, aber nicht abhängig von ihnen fühlen. Auf diese Weise lernen wir, eigene Schwächen zu verstehen, mit ihnen umzugehen und sie zu akzeptieren. Und wir lernen, uns selbstbewusst Ziele zu setzen, statt „Trends“ hinterherzujagen.

### Krisen und Probleme als Chance

Achtsamen Menschen ist bewusst, dass Krisen auch Impulse für Neues sein können. Sie wissen, dass Empathie uns allen guttut. Achtsamkeit lehrt uns, in Problemen Lösungen zu sehen. Angesichts der weltweiten Herausforderungen, die ganz eindeutig nach wesentlichen Veränderungen und Entwicklungen rufen, stellt sich die geradezu überlebensnotwendige Frage, ob und wie positive Charaktereigenschaften gefördert werden können.

Eine **achtsame Haltung** beruht nach Jon Kabat-Zinn auf den folgenden **sieben Säulen** (englische Originalbegriffe in Klammer):

- Nicht-Beurteilen (Non-Judging) – Menschen und Situationen ohne Bewertungen oder Vorurteile begegnen.
- Geduld (Patience) – Geduld im Umgang mit sich und anderen.
- Anfänger-Geist (Beginner’s Mind) – die Welt um sich herum wie ein Kind unbefangen wahrnehmen und so Dinge neu entdecken.
- Vertrauen (Trust) – auf sich selbst und den Lauf der Dinge vertrauen.
- Nicht-Streben (Non-Striving) – im Hier und Jetzt sein, ohne nach etwas zu streben.
- Akzeptanz (Acceptance) – annehmen und akzeptieren, was (gerade) ist.
- Loslassen (Letting Go) – gehen lassen von Dingen oder festgefahrenen Meinungen/Haltungen, Gedanken und Gewohnheiten.



*Die Achtsamkeits.Post Nr. 5-11 stellt von jeder der sieben Säulen einen Bezug zum schulischen Kontext her, liefert Nachdenkimpulse für die Klasse und 7-Säulen-Karten zum Download.*

---

<sup>1</sup> Quellen: Davis/Hayes (2011), Hölzel (2015), Kabat-Zinn (2004), Lyons/DeLange (2016), Ostafin et al. (2015) – die exakten Literaturangaben finden Sie beim Quellen- und Literaturverzeichnis am Ende dieses Dokuments.



Achtsamkeitsübungen an („Problem“-)Schulen zeigen wissenschaftlich belegte Erfolge bezüglich Sozialverhalten und Aggressionsprävention. So wie Sport den Muskelaufbau und die Gesundheit fördert, trainieren Achtsamkeitsübungen Geist und Charakter.

**Ja, Achtsamkeit kann trainiert werden!** Und genau dafür wurde dieses Trainingsprogramm erstellt.

## Was Achtsamkeitsübungen bewirken können

### 1. Gesundheit und Wohlbefinden

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind Stress und Depressionen DIE Seuchen der Gegenwart. In der Regel lernen wir weder in der Schule noch zuhause, mit negativen Gefühlen umzugehen. Daher ist es für ein gelingendes (Zusammen-)Leben in einer sich rasch wandelnden Gesellschaft ungemein wichtig, mit Methoden vertraut zu sein, mit denen wir Stress abbauen und den Geist beruhigen können. Entspannungs- und Atemtechniken sowie Meditation verbessern nachweislich die Gesundheit und vermindern die Gefahr, geistig und körperlich zu erkranken. Zudem stärken sie Konzentration und Wohlbefinden, was sich auch positiv auf unsere Beziehungen auswirkt.

Aus Sicht der Hirnforschung liegen die biologischen Ursachen für Depressionen in den Schaltstellen des Gehirns. Der Neurobiologe Gerald Hüther betont, dass emotionale Sicherheit für die Entwicklung des kindlichen Gehirns eine große Bedeutung hat. Die Erlebnisse und Erfahrungen in ganz jungen Jahren prägen zeitlebens das Denken und Handeln eines jeden Individuums. Werden Kinder immer wieder emotional und seelisch verletzt und beschämt, fühlen sie sich unverstanden und wertlos. Diese Gefühle können auch das spätere Erwachsenenleben beeinflussen und dort dann ohne „reale“ Gründe depressive Stimmungen erzeugen. Depressionen nehmen auch bei Kindern massiv zu, daher ist es wichtig, ihnen Techniken zu vermitteln, mit denen sie Stress(-folgen) vermindern können.

Auswirkungen von Achtsamkeitsübungen auf Gesundheit und Wohlbefinden sind:

- Reduzierung von Stress und psychischen Symptomen (z. B. Angst, Depression, Grübeln, ...)
- Reduzierung von Substanzabhängigkeiten und Essstörungen
- Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens und der physischen Gesundheit
- Verbesserung der Immunfunktionen
- Verlangsamung der Alterungsprozesse
- Veränderung der Hirnstrukturen und deren Funktionen

### 2. Emotionsregulation

Auch im emotionalen Bereich zeigen Achtsamkeitsübungen überaus positive Resultate. So lassen sich dadurch Emotionen erkennen, ausdrücken und besser mit ihnen umgehen. Weitere Effekte sind:

- Verbesserung des Mitgefühls für sich selbst und andere
- Verringerung von emotionalen Ausbrüchen
- Verbesserung der Aggressionskontrolle
- Verbesserung der Beziehungsfähigkeit und Beziehungszufriedenheit
- Stärkung der Flexibilität und Entscheidungskompetenz

### 3. Exekutivfunktionen

Diese Funktionen steuern unser Denken und Handeln: worauf wir uns konzentrieren und unsere Aufmerksamkeit lenken; wie wir Impulse kontrollieren, uns beruhigen und Informationen speichern und



verarbeiten. Achtsamkeitsübungen verbessern die Selbstregulation, die Leistungen und das Klassenklima.

Erkennbare Wirkungen sind:

- Verbesserung der selektiven und andauernden Aufmerksamkeit
- Verbesserung des Arbeitsgedächtnisses
- Verbesserung der Impulskontrolle
- Unterstützung beim Ausblenden von Ablenkungen

## Achtsamkeit in der Schule

Die positive Wirkung von Achtsamkeitstrainings ist vielfach belegt. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Achtsamkeit zu trainieren, u. a. durch:

- Sinnesschulung
- achtsame Körperübungen (z. B. Yoga, Tai Chi, Qi Gong)
- bewusstes Atmen oder
- Achtsamkeit bei alltäglichen Aktivitäten (Zähne putzen, essen, abwaschen, ...).

Im Trainingsprogramm „Warum Achtsamkeit?“ nutzen wir das „Rad der Achtsamkeit“ als hilfreichen Kompass. Es orientiert sich an Sinnes- und Körperwahrnehmungen, den eigenen Gefühlen sowie den Beziehungen zu anderen Menschen:

Kinder und Jugendliche lernen damit, den gegenwärtigen Augenblick aufmerksam und wertfrei zu beobachten - in der **Außenwelt** (das aktuell sichtbare, hörbare, riechbare, fühlbare Umfeld) und in der eigenen **Innenwelt** (Gedanken, Gefühle, Haltung, Stimmung). Dadurch wird **vorurteilsfreies** Beobachten und Handeln trainiert, was zu einem angenehmeren Miteinander führt.

Wenn Sie das Thema Achtsamkeit in den (Schul-)Alltag integrieren wollen, bietet unser Trainingsprogramm viele Anregungen und bewährte Übungen für den sofortigen Einsatz in der Klasse. Voraussetzung ist Ihre eigene Bereitschaft, sich mit Achtsamkeitstechniken vertraut zu machen und die Übungen je nach Bedürfnislage Ihrer Klassen zu wählen.

## Wie ist das Trainingsprogramm „Warum Achtsamkeit?“ aufgebaut?

Im Kapitel „Achtsamkeit trainieren mit allen Sinnen“ finden Sie Übungen, die einen ganzheitlichen Zugang zu Achtsamkeit ermöglichen, eine Erklärung zum „Rad der Achtsamkeit“ sowie zahlreiche mit Kindern und Jugendlichen erprobte Sinnes- und Nachdenk-Übungen. Es folgen „Arbeitsblätter & Kopiervorlagen zum Starten des Trainings“ und der umfangreiche Hauptteil mit dem „Stationenbetrieb – orientiert am Rad der Achtsamkeit“. Die Arbeitsanweisungen auf den Kärtchen sind bewusst in einfacher Sprache gehalten, damit auch kleine Kinder die Stationen selbstständig vorbereiten können.

In der begleitenden digitalen Achtsamkeits.Post wird in kurzen Webcasts die Entstehung des Programms und die Arbeit mit dem Stationenbetrieb erklärt, begleitende Videos zeigen junge Menschen beim Achtsamkeitstraining in der Schule (QR-Codes zur Achtsamkeits.Post und zu den Videos auf Seite 2).

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude beim Achtsamkeits-Training – ich habe als Lehrerin damit viel gute Erfahrungen gemacht!

## Ingrid Teufel, Autorin

Bildungsnetzwerkerin, Schulbuchautorin, Gründerin der Lerngemeinschaft 15, Lehrer:innen-Fortbildnerin  
[www.jedeskindstärken.at](http://www.jedeskindstärken.at); [www.jugendstärken.at](http://www.jugendstärken.at); [www.permateach.at](http://www.permateach.at); [www.schule-im-aufbruch.at](http://www.schule-im-aufbruch.at)



# Achtsamkeit trainieren mit allen Sinnen



## Übungen zum Starten des Trainings

Mit diesen Übungen können Sie das Thema Achtsamkeit auf einfache Weise im Schulalltag einführen. Zentral für unser Trainingsprogramm ist das „Rad der Achtsamkeit“, das hier ebenso vorgestellt wie ein Achtsamkeits-Stationenbetrieb zu Sinnes-, Gefühls- und Beziehungseindrücken.

### Reflexion: Wie war dein Schulweg? Was hast du wahrgenommen?

---

Wahrnehmungen, Sinneseindrücke „von außen“:

- Was hast du auf deinem Schulweg gesehen? (sehen)
- Welche Geräusche hast du gehört? (hören)
- Was hast du gerochen? (riechen)
- Hast du etwas Bestimmtes geschmeckt? (schmecken)
- Was hast du mit deinen Händen ertastet? (tasten)

Wahrnehmungen, Empfindungen „von innen“:

- Was spürst du im Körper? Atem, Herzschlag, ... (Körpergefühl)
- Welche Gefühle empfindest du wo? (Gefühle)
- Wie geht es dir mit den Menschen in dieser Situation bzw. in diesem Raum? (Beziehungen)

### Fragebogen für Forscherinnen und Forscher

---

Die Schülerinnen und Schüler füllen in Einzelarbeit den „Fragebogen für Forscherinnen und Forscher“ aus. Das Arbeitsblatt dazu gibt es auf Seite 20.

### Kung-Fu

---

Um 10- bis 14-Jährige zu erreichen, hat es sich bewährt, ihnen etwas über die Shaolin-Philosophie<sup>2</sup> zu erzählen, ein Video anzusehen und darüber zu reden.

**Links zu möglichen Videos** (in unterschiedlichen Längen):

Die geheime Kraft der Shaolin – Terra X: [www.youtube.com/watch?v=kNRBcReXWLg](http://www.youtube.com/watch?v=kNRBcReXWLg)

Kung-Fu – Die Kampfkunst der Shaolin: [www.youtube.com/watch?v=eec1JYNVyKU](http://www.youtube.com/watch?v=eec1JYNVyKU)

### Mini-Meditationen

---

**Hör-Meditation** – die Augen schließen und diese „Höraufgaben“ lösen:

- Was hörst du vor den Fenstern?
- Was hörst du am Gang?
- Was hörst du in der Klasse?
- Forme deine Hände zu „Schalen“ und lege sie auf deine Ohren.  
Was kannst du in deinem Körper hören?

**Mandarinen-Meditation** – am besten im Sitzkreis durchführen:

- Jede Schülerin und jeder Schüler bekommt eine Mandarine,

---

<sup>2</sup> In der Philosophie der Shaolin-Mönche vereinen sich Mut und Entschlossenheit mit der Kraft des Denkens und Handelns. Durch das gleichmäßige Training von Körper und Geist werden die Shaolin von Kraft und Energie, dem sogenannten Qi, erfüllt und lernen so ihre eigenen Kräfte kennen, um diese zu entwickeln und anzuwenden. Durch Übungen in Meditation und Kung-Fu erlernen sie Geduld, Disziplin sowie Respekt für sich selbst und andere.



- sieht sie genau an und
- be-/ertastet sie.
- Alle legen ihre Mandarinen in die Mitte des Kreises auf einen Teppich oder ein Papier.
- Die Mandarinen werden „vermischt“.
- Alle suchen „ihre“ Mandarine.
- Bewusstes, achtsames Riechen (auch an den Fingern).
- Die Mandarine so schälen, dass die Schale möglichst in einem Stück bleibt.
- Die Schalen auflegen und überlegen, woran deren Form erinnert.
- Die Innen- und Außenseite der Schalen (er)tasten, (er)riechen.
- Essen:
- Was höre ich, wenn ich hineinbeiße?
- Wo schmecke ich süß, sauer, ...?
- Was spüre ich (beim Schlucken) wo?

## Das Rad der Achtsamkeit (Kopiervorlage auf Seite 21)

Das Rad der Achtsamkeit ist unser Kompass für das Achtsamkeitstraining. Es besteht aus acht Segmenten:



Die fünf blauen stehen für Eindrücke von außen, die wir über unsere fünf Sinne wahrnehmen.

Die drei gelb-orangen stehen dafür, was wir in unserem Inneren wahrnehmen – was wir in unserem Körper spüren (Körpergefühl), was wir fühlen (Gefühle) und wie wir gemeinsam mit anderen empfinden (Beziehungen).

So kann man die Arbeit mit dem Rad der Achtsamkeit in der Klasse einführen:

- Ein „leeres Rad“ zeichnen lassen (oder das Arbeitsblatt „Das Rad der Achtsamkeit zum Ausfüllen“ von Seite 22) austeilen und beschriften lassen:

Auge – sehen, Ohr – hören, Nase – riechen, Zunge – schmecken, Hand – tasten, Körper mit Atemblase – spüren/Körpergefühl, Herz – fühlen/Gefühle, zwei Herzen – mit anderen empfinden/Beziehungen

- Das Arbeitsblatt „Ich und das Rad der Achtsamkeit“ (von Seite 23) durchlesen und die richtigen Aussagen unterstreichen lassen.
- Das Arbeitsblatt „Bewusstes Wahrnehmen mit allen Sinnen (von Situationen, Themen)“ (siehe Seite 24) hilft Schülerinnen und Schülern dabei, Situationen achtsam wahrzunehmen und sich ihrer eigenen Eindrücke und Gefühle dazu bewusst zu werden.

## Die Achtsamkeitsblume und die Achtsamkeitsuhr:

Beide sind eine Weiterentwicklung und Variation des Rades der Achtsamkeit. Sie beinhalten zwei zusätzliche Anregungen für Übungen:

- Achtsam den nächsten Schritt planen und dabei über die möglichen Folgen für sich selbst und die anderen nachdenken.
- Achtsam handeln.

Eine Kopiervorlage für die Achtsamkeitsblume gibt es auf Seite 25, eine für die Uhr auf Seite 26. Die Blume können Sie auch als A2-Plakat unter der Rubrik „Körper & Geist“ auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) herunterladen.

## Stationenbetrieb – orientiert am Rad der Achtsamkeit

Anhand der einzelnen Felder des Rades bzw. der Blume oder der Uhr lässt sich – z. B. im Rahmen eines Projekttag zur Achtsamkeit – ein Stationenbetrieb zusammenstellen. Bewährt hat er sich auch zu



Schulbeginn, um neue Kinder an der Schule zu begrüßen oder bei Tagen der Offenen Tür. Der Stationenbetrieb könnte wie folgt aussehen (Stationen-Kärtchen gibt es ab Seite 28):

## Stationen zur Wahrnehmung „von außen“

- Seh-Station (z. B. Zauberguckerl – durch ein Loch in der Faust wie durch ein kleines Fernrohr schauen und Neues entdecken, Erklärung Seite 13)
- Hör-Station (z. B. Gegenstände aus der Klasse hinter dem Rücken einer Schülerin oder eines Schülers auf den Boden fallenlassen und erraten, was es war)
- Riech-Station (z. B. Gegenstände mit verbundenen Augen erschnüffeln)
- Schmeck-Station (z. B. verschiedene Nahrungsmittel mit zugehaltener Nase erschmecken)
- Tast-Station (z. B. unterschiedliche Papiersorten ertasten)

## Stationen zur „Innenwahrnehmung“

- Körpergefühl-Station (z. B. Puste-Match durchführen und danach den Puls fühlen, Erklärung Seite 43)
- Gefühle-Station (z. B. Körperumriss mit Gefühlen befüllen, Vorlage Seite 48)
- Gefühle-und-Beziehungen-Station (z. B. Sätze werden in „erwürfelter“ Stimmung vorgelesen, Vorlagen dafür ab Seite 60)

## Weiterführende Stationen:

- Nachdenk-Station (z. B. Weiterdenken: Was wäre, wenn es alle so machen?)
- Station zum achtsamen Handeln (z.B. mithilfe der „Good Life Goals“, siehe Seite 86)

Wie viele und welche Übungen bei den einzelnen Stationen gemacht werden, kann jede Lehrperson dem Anlass entsprechend entscheiden. Die Kärtchen sind so formuliert, dass Schülerinnen und Schüler die einzelnen Stationen selbstständig und eigenverantwortlich vorbereiten können.

Um eine achtsame Haltung dauerhaft zu etablieren, ist es wichtig, Achtsamkeit nicht nur an Projekttagen zu trainieren, sondern Achtsamkeitsübungen regelmäßig im Schulalltag zu integrieren!

Eine genaue Erklärung zum Rad der Achtsamkeit gibt es in Achtsamkeits.Post Nr. 12, zum Stationenbetrieb in Achtsamkeits.Post Nr. 13, in dem er in einem Video auch zu sehen ist:



Weiterführende Achtsamkeits-Übungen gibt es laufend auf einem Padlet:



Die Übungen aus „Warum Achtsamkeit?“ gibt es auch auf Englisch:



Zu 8 Kurz-Videos, in denen man Schülerinnen und Schüler einer Wiener Schule beim Achtsamkeitstraining beobachten kann, kommt man hier:



Auf Seite 2 gibt es QR-Codes, um alle 8 Videos einzeln ansteuern zu können.





## Übungen zum Sehen

→ Weitere Übungen im Stationenbetrieb ab Seite 28



### Zauberguckerl

---

Dabei machen die Schülerinnen und Schüler eine Faust mit einem kleinen Guckloch, durch welche sie wie durch ein kleines Fernrohr schauen. Sie suchen „Kleinigkeiten“/Einzelheiten in der Klasse, zeichnen den Ausschnitt auf Notizzettel, schreiben hinten ihren Namen darauf und geben ihn ab.

Daraus wird ein Spiel: Die Zeichnungen werden verteilt und der gezeichnete Ausschnitt in der Klasse gesucht. Wenn Zeit ist, wird am Ende des Tages gespielt. Es kann aber auch an einem anderen Tag gespielt werden. Wichtig ist, dass es genügend Zeit für die Durchführung gibt. Aus den Zeichnungen kann in einem weiteren Schritt eine Collage, also ein „Gesamtkunstwerk“ entstehen.

### Zaubermilch

---

Man benötigt einen Teller oder ein Tablett. Darauf gießt man etwa 1 cm hoch Milch und träufelt danach einige Tropfen Lebensmittelfarbe, bunte Tinte o. ä. darauf. Nun gibt man einen Tropfen Geschirrspülmittel darauf – und staunt, was passiert! Wenn man mag, kann man zwischendurch Papier darauflegen. So entstehen spannende Zauberbilder.

### Labyrinth

---

Vorlagen für alle Arten von Labyrinthen gibt es hier:

[www.malvorlagen-bilder.de/labyrinthbilder.html](http://www.malvorlagen-bilder.de/labyrinthbilder.html)

[www.kostenlose-ausmalbilder.de/vorlage/motive/labyrinth.php](http://www.kostenlose-ausmalbilder.de/vorlage/motive/labyrinth.php)

Aus Buchstabenvorlagen (jeder einzelne stellt ein eigenes Labyrinth dar) kann man das Wort Achtsamkeit zusammensetzen und aufhängen:

[www.legasthenie.at/wp-content/uploads/2016/04/Buchstabenlabyrinth.pdf](http://www.legasthenie.at/wp-content/uploads/2016/04/Buchstabenlabyrinth.pdf)

### Optische Täuschungen

---

Eine Übungsstation (Bilderrätsel „Gesichter erkennen“) gibt es auf der Seite 30.

Weitere Beispiele finden Sie auf:

[www.michaelbach.de/ot/index-de.html](http://www.michaelbach.de/ot/index-de.html)

[www.panoptikum.net/optischetaeuschungen](http://www.panoptikum.net/optischetaeuschungen)

### Spiele zum Wortschatz (teilweise auch als Zeitpuffer bzw. in Wartezeiten)

---

(Sprach-)Spiel „Ich sehe, was du nicht siehst!“

Es ist ... (Farbe), ... (Größe) und ... (Form) – und es gibt davon ... (nur eines, einige, viele).

Kreuzworträtsel „Achtsam sein“ (siehe Seite 32 und 33)



## Übungen zum Hören

→ Weitere Übungen im Stationenbetrieb ab Seite 34



### Fantasiereise anhören

---

Ein Beispiel für eine Entspannungsreise finden Sie hier:

Kapitän Relaxi: [www.youtube.com/watch?v=Pfn\\_M9nYWhg](https://www.youtube.com/watch?v=Pfn_M9nYWhg)

### Geräusche erraten

---

Gegenstände aus der Klasse (versteckt hinter einem Tisch oder hinter dem Rücken einer Schülerin oder eines Schülers) fallen lassen. Was ist es?

### Wassertropfen hören

---

Dazu benötigen Sie eine Schüssel, ein Glas mit Wasser, einen Trinkhalm und einen ruhigen Ort. Mithilfe des Trinkhalms werden Wassertropfen in die Schüssel fallengelassen. Mitzählen und die Anzahl aufschreiben.

Variation: Wörter mit so vielen Buchstaben aufschreiben, wie man Tropfen hört.

### Wasserglas füllen

---

Versuchen, mit verbundenen Augen Wasser in ein Glas zu füllen.

### „Reib-Kreis“

---

Sesselkreis: Mit verbundenen Augen dem Geräusch folgen, das eine Person durch das Reiben ihrer Hände erzeugt. Hat man die Person mit den „reibenden Händen“ gefunden, wird mit dieser Person Platz getauscht. Dann übernimmt eine andere Person das Reiben und die zuvor „reibende“ Person macht sich auf die Suche.

## Übungen zum Riechen

→ Weitere Übungen im Stationenbetrieb ab Seite 36



### Geruchs-Quiz

---

Es werden Gegenstände in der Klasse gesucht, die einen bestimmten Geruch haben. Daraus kann man ein Geruchs-Quiz machen.

Variation: Verschiedene Gemüsesorten sollen am Geruch erkannt werden.

### „Riech-Challenge“

---

Mit verbundenen Augen müssen verschiedene Dinge richtig „errochen“ werden. Eine ausführliche Anleitung für dieses Spiel gibt es unter: [www.youtube.com/watch?v=MAaapH5i-KA](https://www.youtube.com/watch?v=MAaapH5i-KA)



## Übungen zum Schmecken

→ Weitere Übungen im Stationenbetrieb ab Seite 37



### Ess-Meditation

Rosinen-Meditation: Dabei geht es um besonders achtsames Essen. Eine detaillierte Anleitung gibt es unter: [www.evidero.de/achtsam-essen-und-geniessen](http://www.evidero.de/achtsam-essen-und-geniessen)

### Lebensmittel „erschmecken“

Mit zugehaltener Nase (z. B. Wäscheklammer) kleine Stücke von Apfel, Birne, Kohlrabi, Karotte, ... essen und erraten, was es ist.

Verschiedene Arten von Gebäck „erschmecken“ bzw. unterscheiden.

### „Wasser-Sommelier“

Wasser in nummerierten Gläsern mit Salz, Zucker, Pfeffer, Zitrone, Honig „würzen“. Mit verbundenen Augen davon kosten und erraten, was sich darin versteckt.

## Übungen zum (Er)Tasten

→ Weitere Übungen im Stationenbetrieb ab Seite 40



### Papier-Memory

Viele verschiedene Arten von Papier werden in Quadrate geschnitten. Es werden jeweils zwei gleich große Stück pro Papiersorte benötigt. Die passenden Paare müssen blind ertastet werden.

### Braille-Schrift

Vorlage von Seite 40 kopieren, laminieren und die fett gedruckten Punkte – von der Rückseite her – mit einer Nadel durchstechen. Mit verbundenen Augen die Buchstaben ertasten.

### Geheimbotschaften

Mit dem Finger gegenseitig Buchstaben, Ziffern oder Wörter auf den Rücken schreiben. Das Geschriebene muss erraten werden.

### Gegenseitiges Massieren

Dazu kann man allerlei Materialien verwenden, z. B. kleine Stäbe oder Tennisbälle.

### „Streicheln“

Verschiedene Gegenstände zeigen, die sich zum „Streicheln“ eignen, wie z.B. Pinsel oder Zahnbürste. Mit diesen gegenseitig im Nacken oder am Unterarm berühren – keine anderen Körperstellen sind erlaubt! Dann wird geraten, mit welchem Gegenstand man berührt wurde.



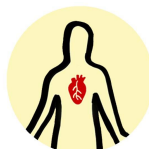
### „Hauch-Kreis“

Sesselkreis: Eine Person geht hinter allen anderen im Kreis und haucht bzw. bläst eine Person an. Diese tauscht mit der hauchenden Person Platz und macht weiter, ...



## Übungen zum Körpergefühl

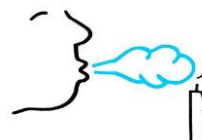
→ Weitere Übungen im Stationenbetrieb ab Seite 41



### Atmen – verschiedene Übungen

Speziell für Jugendliche (Englisch): [https://www.youtube.com/watch?v=UxbdX-SeOOo&ab\\_channel=gozenonline](https://www.youtube.com/watch?v=UxbdX-SeOOo&ab_channel=gozenonline)

Evtl. Yoga-Elemente einbauen: [www.yoga-vidya.de/kinderyoga/kinderyoga-uebungen/kinderyoga-musterstunden-mit-thema/atemuebungen](http://www.yoga-vidya.de/kinderyoga/kinderyoga-uebungen/kinderyoga-musterstunden-mit-thema/atemuebungen)  
<https://www.spielen-lernen-bewegen.de/turnuebungen/yoga-uebungen/index.html>



### Herzschlag

An der eigenen oder der Hand einer anderen Person den Puls fühlen.

### Geschicklichkeits-Olympiade

Stationen: Limbo-Dance-Contest und so lange wie möglich auf einem Bein stehen.



### Progressive Muskelentspannung

Anleitung auf Seite 46 und in diesem Video: [www.youtube.com/watch?v=xXX8ClpSJ\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=xXX8ClpSJ_Q)

### Pfeifenputzer-Balance-Spiel

In einem Schachteldeckel werden Pfeifenputzer so angeordnet, dass sie eine spiralförmige Bahn für eine Murmel ergeben. Gemeinsam wird versucht, die Murmel ins Ziel zu balancieren.



### Schatten-Figuren

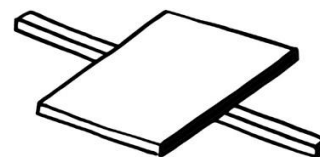
Anregungen mit Beispielfiguren dazu gibt es auf Seite 45.

### Luftballon-Schupferl

Ein „Schupferl“ (= eine Art Mini-Katapult) kann man in Werken aus einem Brett und einer Stange/Vierkantholz herstellen.

Je zwei Personen spielen damit: Jede hält ein Ende der Stange.

Mit dem „Luftballon-Schupferl“ „schupfen“ (werfen) sie einen Luftballon in die Luft. Es wird mitgezählt, wie oft sie dies schaffen, ohne dass der Luftballon zu Boden fällt. Es empfiehlt sich, vorher ein „Spielfeld“ zu bestimmen (z. B. mit Klebestreifen oder Schnüren markieren oder einen Teppich auflegen), das die Spielerinnen und Spieler nicht verlassen dürfen.



### Redensarten zu Körpergefühlen

Kärtchen mit Redensarten (Seite 42) austeilen, lesen und darüber reden.



## Übungen zu Gefühlen & Beziehungen

→ Weitere Übungen im Stationenbetrieb ab Seite 47



### Mimik-Würfel

---

Ein Mimik-Würfel ist ein Würfel, auf dessen Seiten unterschiedliche Gesichtsausdrücke zu sehen sind: je ein glückliches, ein lachendes, ein staunendes, ein trauriges sowie ein wütendes Gesicht – und eines, das nicht so richtig weiß, wie es sich fühlen soll.

Diese Gesichter können auch auf einen großen Schaumstoffwürfel gezeichnet werden.

- Vorteil: Das „erwürfelte“ Gefühl ist für alle gut sichtbar.
- Nachteil: Mit einem einzigen Würfel können nicht alle Spiele durchgeführt werden.

Die Würfel können im Mathematik- bzw. Zeichenunterricht gebastelt werden. Eine Bastelvorlage für den Mimik-Würfel gibt es auf Seite 61.

Spiele und Anregungen für den Einsatz finden Sie auf den Seiten 63 und 64.

Spielvariation: Zuerst einen Satz ziehen, dann den Mimik-Würfel werfen und den Satz in jener Stimmung vorlesen, welche das „erwürfelte“ Gesicht zeigt (Kopiervorlage mit verschiedenen Sätzen zum Vorlesen siehe Seite 62).

### Emoticons & Gefühlsbegriffe

---

Eine Auswahl von Emoticons-Bildern verdeckt auflegen, eine Person zieht ein Bild und macht die darauf gezeigte Emotion nach. Danach spricht die Klasse über ihre Erfahrungen dazu (Bilder von Emoticons zum Kopieren befinden sich auf Seite 49).

Die gleiche Übung wird mit Kärtchen durchgeführt, auf denen Gefühlsbegriffe stehen (Kopiervorlage siehe Seite 50).

### Miniplakat

---

Ein Plakat zu einem positiven Gefühl (Glück, Freude, Begeisterung, ...) wird in Partner- oder Gruppenarbeit erstellt.

### Gefühlsbild

---

Jede Schülerin und jeder Schüler bemalt das Arbeitsblatt mit dem Körperumriss (siehe Seite 48) dort farbig, wo sie oder er bestimmte Gefühle „verortet“.

### Gedichte schreiben

---

Ein „Gedicht zu Gefühlen“ wie z. B. Glück schreiben oder ein „Jetzt-Gedicht“ verfassen (für beide Aktivitäten siehe Arbeitsblatt Seite 55).



## Übungen zum Nachdenken & Handeln



→ Weitere Übungen im Stationenbetrieb ab Seite 65

Hier geht es vor allem darum, gemeinsam nachzudenken, zu philosophieren und über eigene Gefühle und Meinungen zu reflektieren. Impuls dazu können „Geschichten zum (Vor-)Lesen und Nachdenken“ sein (siehe Seiten 77 und 78). Bei allen Formen der Reflexion wird immer wieder auf das Rad der Achtsamkeit hingewiesen. Denn dieses hilft, achtsam zur Ruhe zu kommen, sich auf das JETZT zu konzentrieren und Rituale entstehen zu lassen. Dabei sollte regelmäßig daran erinnert werden, das „JETZT“ wahrzunehmen, ohne zu beurteilen. Empfehlenswert sind akustische „Anker“, die bestimmte Aktionen einleiten.

### Nachdenken/„Philosophieren“

Über diesen Satz nachdenken: „Du wirst, wie und was du denkst.“ Danach wird gemeinsam darüber diskutiert.

### Einsteins Disco – ein Schlaumeier-Spiel zum Wiederholen

Mithilfe von Musik und Tanz wird das Thema Achtsamkeit noch einmal reflektiert. Infos und Anleitung dazu siehe Seite 98.

### Stille und Fantasiereisen

Geführte Fantasiereisen bzw. Meditationen vorspielen – Beispiele:

„Die magische Muschel“: [www.youtube.com/watch?v=k0onGGBetSk](https://www.youtube.com/watch?v=k0onGGBetSk)

„Delphin-Meditation für Kinder“: [www.youtube.com/watch?v=8z0ZjyL5i7o](https://www.youtube.com/watch?v=8z0ZjyL5i7o)

Weiterführend: Jede Person erträumt/zeichnet ihren persönlichen Kraft-/Stille-Ort.

### Philosophieren mit einer Taschenlampe

Eine Taschenlampe dient zur Schärfung der Wahrnehmung. Alle entscheiden selbst, worauf sie Licht bzw. Aufmerksamkeit richten – und worauf sie reagieren und worauf nicht.

### KaWa zum Wort Achtsamkeit in Teams erstellen

KaWa steht für „Kreative analoge Wortassoziation“ und bedeutet, dass jeder Buchstabe eines Wortes wieder mit einem eigenen Begriff verdeutlicht wird.

Erklärung zur Erstellung eines KaWas: [www.youtube.com/watch?v=wwTOU13N3d4](https://www.youtube.com/watch?v=wwTOU13N3d4)

### Geh-Meditation

Sich so bewusst wie möglich bewegen, dabei ruhig werden (und nachdenken). Anleitung siehe Seite 80.

### ALI

ALI ist ein freundlicher Zeitgenosse, sein Name steht für Atmen, Lächeln, Innehalten & Nachdenken. Ein Arbeitsblatt und eine Kopiervorlage zu ALI gibt es auf Seite 66.

### Achtsames Handeln zum Wohl aller

Achtsames Handeln im großen Kontext: Die Schülerinnen und Schüler lernen die 17 globalen Nachhaltigkeitsziele der UN (= Global Goals) und die „Good Life Goals“ kennen, reflektieren gemeinsam darüber und entwickeln anhand für sie wichtiger Nachhaltigkeitsziele eigene Ideen zum achtsamen Handeln in Gemeinschaft und Gesellschaft. Kopiervorlagen und Anleitungen siehe Seiten 87-91.



# **Arbeitsblätter & Kopiervorlagen zum Starten des Trainings**





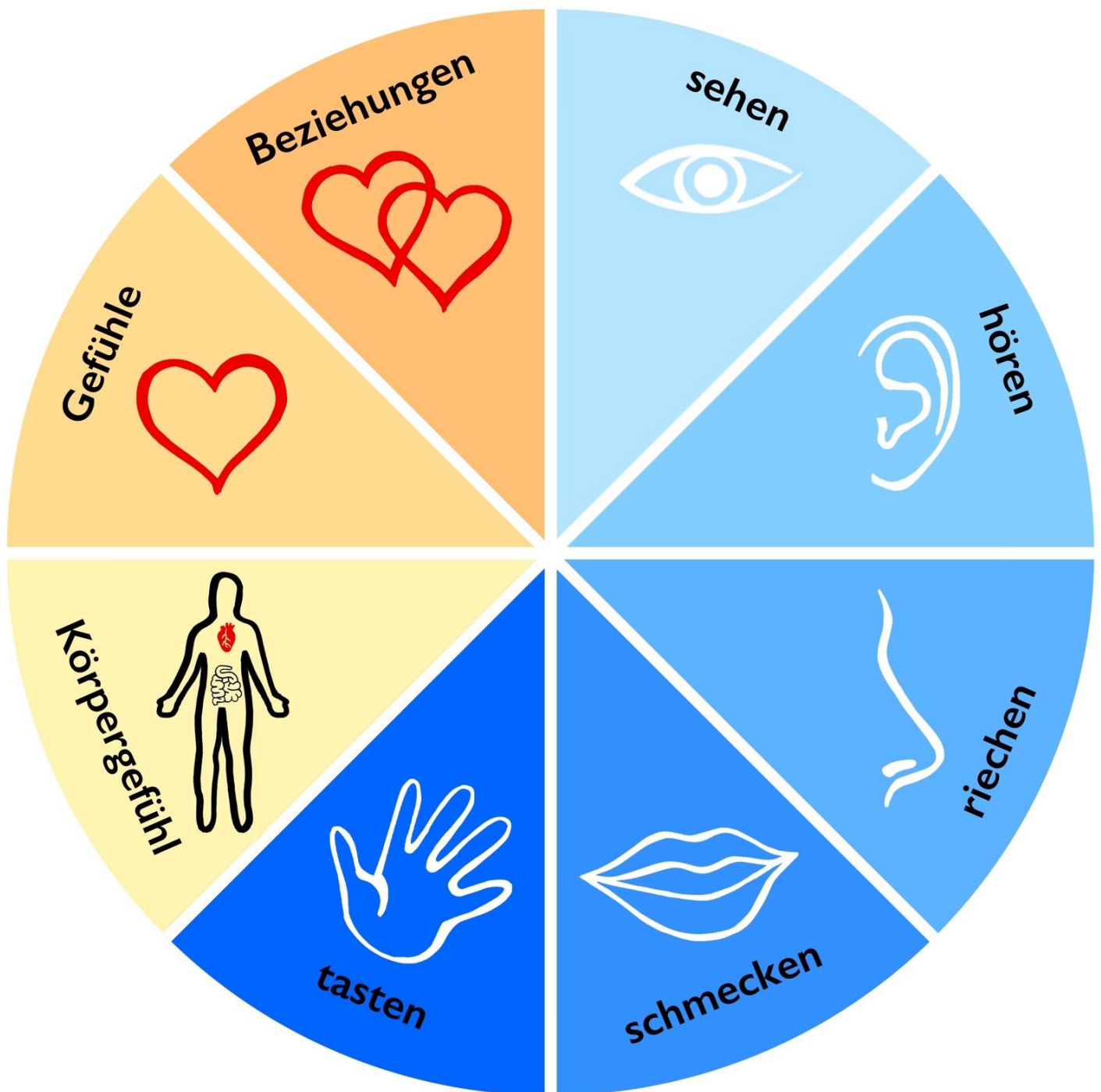
## Fragebogen für Forscherinnen und Forscher

Name:

1. Wie viele Stufen sind es bis zur Klasse?
2. Wie viele Lehrerinnen und Lehrer hast du heute vor der ersten Stunde gesehen und begrüßt?
3. Wie viele Türen gibt es in diesem Stock?
4. Wie viele Menschen sind in der ersten Stunde zu spät gekommen?
5. Welche Schuhe hatte ..... gestern an?
6. Wer hat zuletzt gelacht?
7. Wie viele Fenster hat der Turnsaal?
8. Wie viele Sessel stehen in der Kanzlei?
9. Wonach riecht es in der Klasse?
10. Wie viele Tische stehen in der Klasse? (Bitte zuerst schätzen, dann erst nachzählen.)



## Das Rad der Achtsamkeit





## Das Rad der Achtsamkeit zum Ausfüllen





## Ich und das Rad der Achtsamkeit

Achtsam bin ich, wenn ich meine Umgebung mit allen Sinnen (Augen, Ohren, Nase, Mund, Händen/Tastsinn) wahrnehme.

Achtsam bin ich, wenn ich meine Gefühle, Körperreaktionen und Gedanken erkenne und dabei vermeide, das zu beurteilen, was ich wahrnehme.

Das Rad der Achtsamkeit hilft mir, achtsam zu sein.

Ich konzentriere mich darauf, was um mich herum ist:

- Was sehe ich?
- Was höre ich?
- Was rieche ich?
- (Was schmecke ich?)
- Was spüre ich auf meiner Haut.

Ich konzentriere mich auf mich:

Was spüre ich in meinem Körper? (Atmung, Herzschlag, ...)

- Welche Gefühle habe ich?
- Wie geht es mir mit anderen Menschen?

### Was bedeutet Achtsamkeit?

Unterstreiche unten mit einem Farbstift jene Punkte, die richtig sind! (Sechs Punkte sind richtig.)

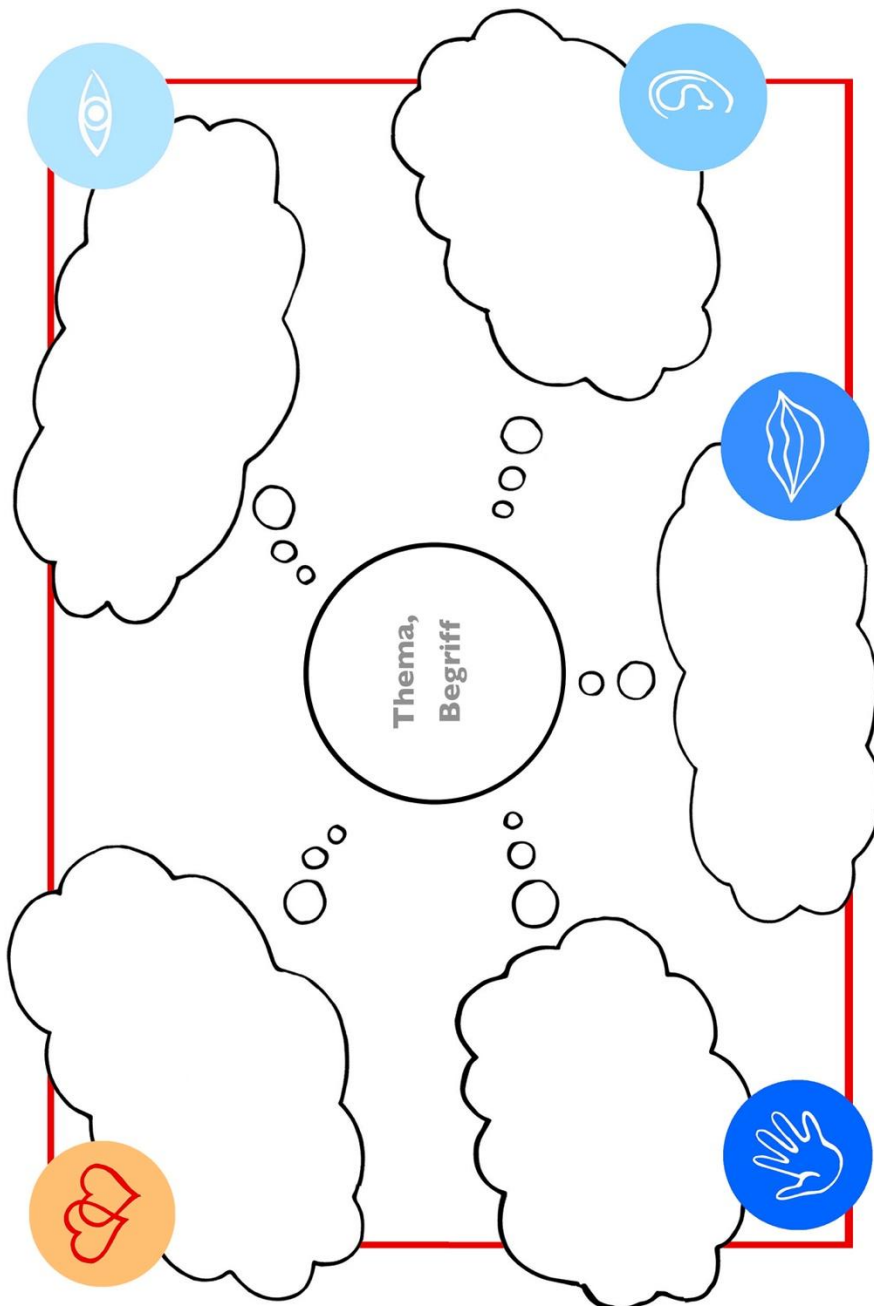
Achtsam zu sein bedeutet, ...

- ... aufmerksam zu sein.
- ... andere zu verurteilen.
- ... sich auf das zu konzentrieren, was gerade passiert.
- ... alle seine Sinne zu nutzen.
- ... etwas zu machen, ohne darüber nachzudenken, welche Folgen das haben kann.
- ... seinen Körper zu spüren.
- ... an richtiges Atmen zu denken.
- ... sich auf das zu konzentrieren, was gerade ist und was ich dabei fühle.
- ... sich nicht auf das zu konzentrieren, was gerade rund um mich ist, sondern auf andere Dinge.



## Bewusstes Wahrnehmen mit allen Sinnen (von Situationen und Themen)

In der Mitte steht ein Begriff, z. B. Freude, Traurigkeit, Schönheit. In die Sprechblasen werden dann jeweils dazu passende Sinneseindrücke geschrieben.



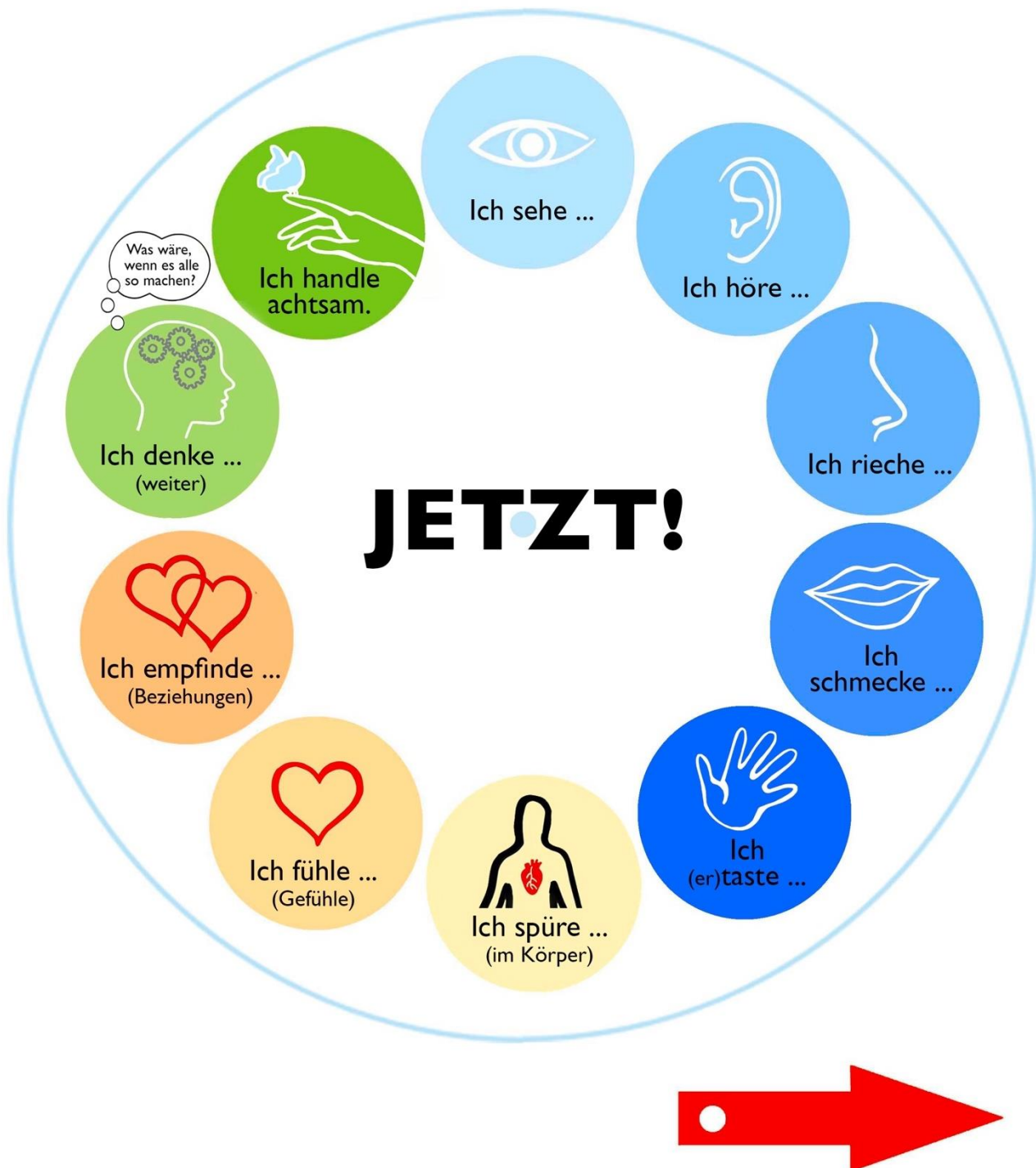


## Die Achtsamkeitsblume





## Die Achtsamkeitsuhr







# Stationenbetrieb

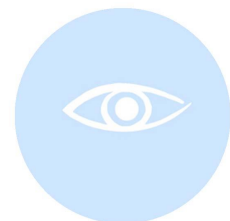
## orientiert am Rad der Achtsamkeit





---

## Seh-Station 1



### Ihr braucht:

- Eure Hand, die ihr so zu einer Faust formt, dass ein ganz kleines Loch zum Durchschauen bleibt.

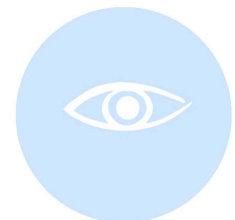
### So geht es:

- Schau durch das kleine Loch in deiner Hand. Was fällt dir auf, was du vorher noch nicht bemerkt hast?
- Zeichne das „Ding“ auf einen Zettel und schreibe auf die Rückseite deinen Namen.
- Gib deine Zeichnung ab. Wir machen aus allen Zeichnungen ein großes „Suchrätsel-Bild“ für die Klasse.



---

## Seh-Station 2



### Ihr braucht:

- Bilderrätsel „Gesichter erkennen“

### So geht es:

- Löst das Rätsel allein oder im Team.

### Variationen:

Labyrinth: [www.raetseldino.de/labyrinth-raetsel.html](http://www.raetseldino.de/labyrinth-raetsel.html)

Fehler-Suchbilder: <http://www.raetseldino.de/fehlersuchbilder.html>

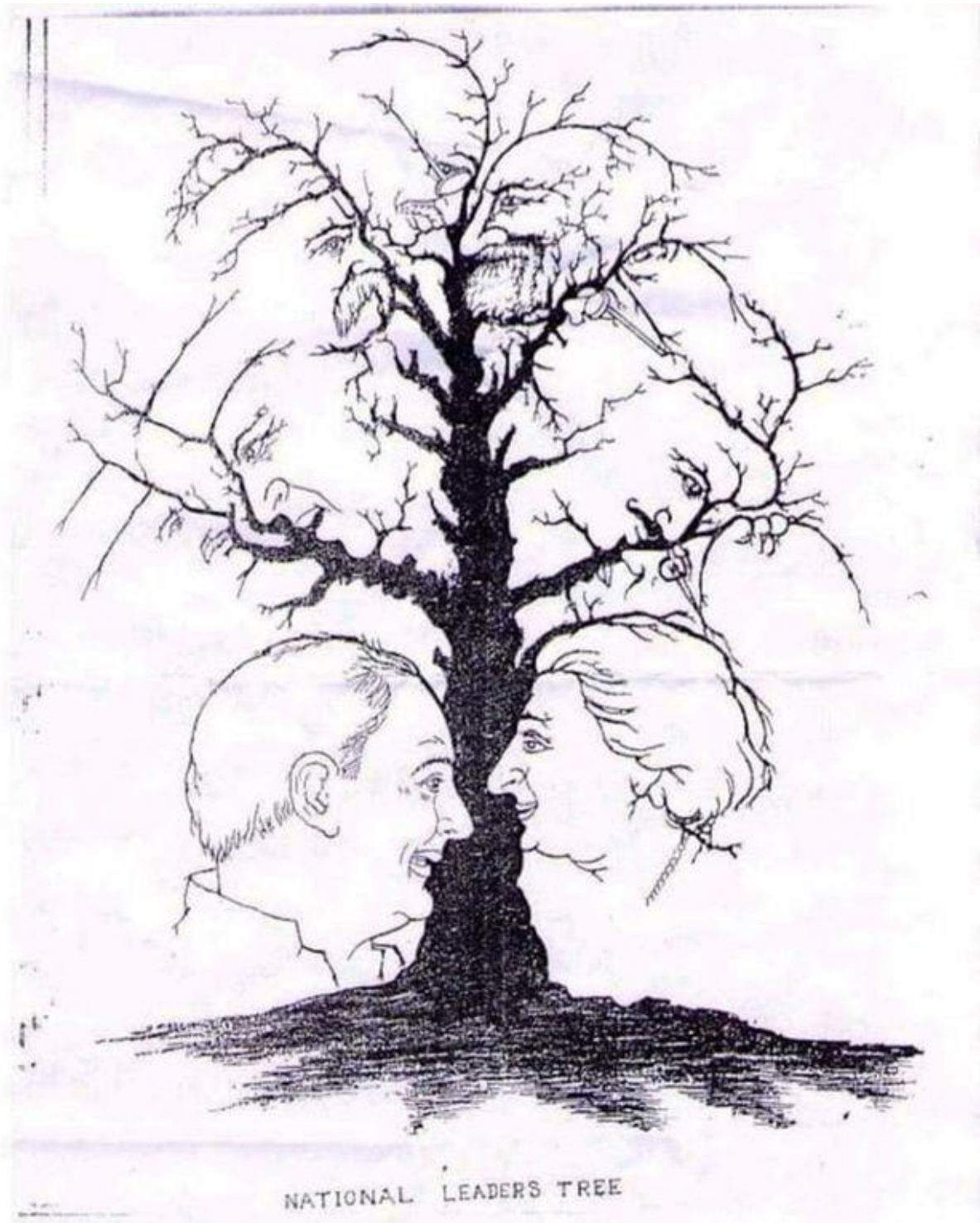
Optische Täuschungen: [www.sehtestbilder.de/optische-taeuschungen-illusionen](http://www.sehtestbilder.de/optische-taeuschungen-illusionen)



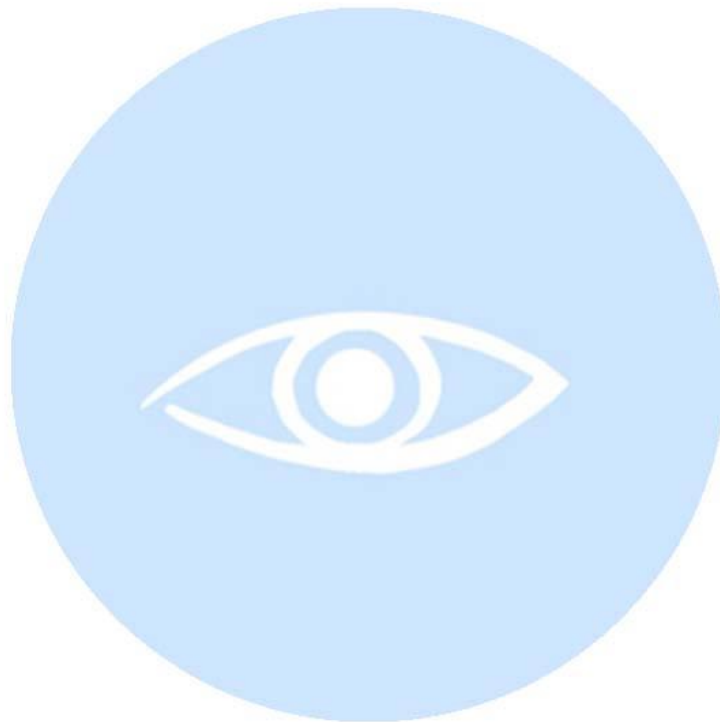
## Bilderrätsel „Gesichter erkennen“

Wie viele Gesichter siehst du in den Ästen dieses Baums?

Ein kleiner Tipp: Die Anzahl ist zweistellig.

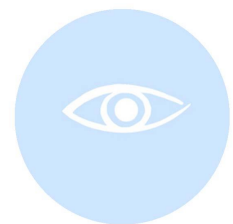


Quelle: unbekannter Illustrator, Harper's Illustrated (1880)



---

## Seh-Station 3



### Ihr braucht:

- Unterschiedliche Gräser
- Je zwei Blatt weißes Papier, einen Bleistift

### So geht es:

- Legt zwei unterschiedliche Gräser vor euch auf ein weißes Blatt.
- Zeichnet sie so genau wie möglich ab.
- Welche Unterschiede fallen euch auf? Könnt ihr die Blätter nicht nur zeichnen, sondern auch beschreiben?



## Kreuzworträtsel – Achtsam sein!

Suche diese 16 Wörter und ringle sie gelb ein. Die Wörter stehen entweder waagrecht, senkrecht oder diagonal. Schreibe einige Sätze damit in dein Heft.

Zunge, Gehirn, fühlen, Gefühle, Körper, Achtsamkeit, tasten, Ohren, hören, sehen, schmecken, Augen, Nase, denken, Haut, riechen

(ü = ue, ö = oe)

C	H	O	E	R	E	N	A	Q	T
I	A	U	G	E	N	R	C	U	A
F	U	E	H	L	E	N	H	K	V
G	Z	O	H	R	E	N	T	R	F
V	E	U	N	W	Q	S	S	I	M
Y	S	H	N	A	S	R	A	E	Z
B	R	C	I	G	S	Y	M	C	Z
F	T	K	H	R	E	E	K	H	O
F	T	O	S	M	N	Q	E	E	Y
L	A	E	H	E	E	U	I	N	I
M	S	R	X	A	H	C	T	Y	I
V	T	P	R	U	U	E	K	H	N
A	E	E	X	C	D	T	N	E	L
X	N	R	D	E	N	K	E	N	N
D	G	G	E	F	U	E	H	L	E



## Lösung zum Kreuzworträtsel

C	H	O	E	R	E	N	A	Q	T
I	A	U	G	E	N	R	C	U	A
F	U	E	H	L	E	N	H	K	V
G	Z	O	H	R	E	N	T	R	F
V	E	U	N	W	Q	S	S	I	M
Y	S	H	N	A	S	R	A	E	Z
B	R	C	I	G	S	Y	M	C	Z
F	T	K	H	R	E	E	K	H	O
F	T	O	S	M	N	Q	E	E	Y
L	A	E	H	E	E	U	I	N	I
M	S	R	X	A	H	C	T	Y	I
V	T	P	R	U	U	E	K	H	N
A	E	E	X	C	D	T	N	E	L
X	N	R	D	E	N	K	E	N	N
D	G	G	E	F	U	E	H	L	E





---

## Hör-Station 1



### Ihr braucht:

- Gegenstände aus der Klasse, die nicht zerbrechen, wenn man sie fallen lässt (Buch, Heft, Lineal, Radiergummi, Filzstift, Schwamm, Plastikdose, Plastikflasche, ...).

### So geht es:

- Lass hinter dem Rücken einer Mitschülerin oder eines Mitschülers einen Gegenstand fallen.
- Errät sie oder er, welcher Gegenstand es ist?
- Wechselt euch gegenseitig ab.



---

## Hör-Station 2



### Ihr braucht:

- Texte zu einem bestimmten Thema, das ihr gerade in der Schule bearbeitet
- Eine Lesepartnerin oder einen Lesepartner

### So geht es:

- Lies einen Text durch! Welches Wort kommt oft vor? Zähle, wie oft und schreibe die Anzahl auf?
- Eine Person beginnt vorzulesen und bittet die andere mitzuzählen, wie oft das von ihr ausgesuchte Wort vorkommt. Hat die zuhörende Person gut aufgepasst und die richtige Zahl gefunden? Bravo!
- Dann werden die Rollen getauscht.



---

## Riech-Station



### Ihr braucht:

- Gegenstände aus der Klasse  
(Buch, Heft, Lineal, Radiergummi, Filzstift, Schwamm, Plastikdose, Plastikflasche, Brot, Obst, Ölkreide, ...)
- Tuch, um die Augen zu verbinden

### So geht es:

- Lasst abwechselnd immer andere Personen mit verbundenen Augen an den Gegenständen riechen.
- Findet die ratende Person heraus, welcher Gegenstand es ist?



## Schmeck-Station



### Ihr braucht:

- Kostproben von „Jausen“ oder ...
- von Obststücken oder ...
- von Gemüsestücken (roh essbar) oder ...
- von verschiedenen Gebäckarten (Semmel, Kornspitz, Schwarzbrot, Weißbrot, ...)

### So geht es:

- Mit zugehaltener Nase:  
Alle bekommen ein Stück eines Lebensmittels mit „zugehaltener Nase“ zum Kosten.  
Errätst du, was du isst?
- Ohne zugehaltene Nase:  
Alle bekommen ein Stück eines Lebensmittels ohne „zugehaltene Nase“ zum Kosten.  
Errätst du nun, was du isst?



## Tast-Station 1

### Ihr braucht:

- Gegenstände aus der Klasse (Buch, Heft, Lineal, Radiergummi, Filzstift, Schwamm, Plastikdose, Plastikflasche, Pinsel, ...)

### So geht es:

- Jemand berührt eine Person hinten am Hals mit Gegenständen. Kann die Person erraten, womit sie berührt wird?



## Tast-Station 2

**Ihr braucht:**

- Unterschiedliche Papiersorten, von jeder je zwei gleich große Stücke

**So geht es:**

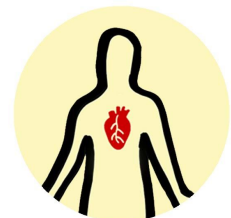
- Papierstücke unter ein Tuch legen und die passenden Paare suchen
- Wer findet in einer Minute alle Paare?



## Tast-Übung mit der Braille-Schrift

Die Grafik kopieren, laminieren und die fett gedruckten Punkte – von der Rückseite her – mit einer Nadel durchstechen. Mit verbundenen Augen die Buchstaben ertasten.

U	<b>⠠</b>	K	<b>⠠</b>	A	<b>⠠</b>
V	<b>⠠</b>	L	<b>⠠</b>	B	<b>⠠</b>
W	<b>⠠</b>	M	<b>⠠</b>	C	<b>⠠</b>
X	<b>⠠</b>	N	<b>⠠</b>	D	<b>⠠</b>
Y	<b>⠠</b>	O	<b>⠠</b>	E	<b>⠠</b>
Z	<b>⠠</b>	P	<b>⠠</b>	F	<b>⠠</b>
Ä	<b>⠠</b>	Q	<b>⠠</b>	G	<b>⠠</b>
Ö	<b>⠠</b>	R	<b>⠠</b>	H	<b>⠠</b>
Ü	<b>⠠</b>	S	<b>⠠</b>	I	<b>⠠</b>
ß	<b>⠠</b>	T	<b>⠠</b>	J	<b>⠠</b>



## Körpergefühl-Station 1

### Ihr braucht:

- Kärtchen mit Redensarten

### So geht es:

- Kärtchen mit Redensarten austeilen, lesen und gemeinsam darüber nachdenken und von eigenen Erfahrungen dazu berichten.





## Redensarten

Die einzelnen Kärtchen mit den Redensarten austeilen und lesen lassen. Alle denken gemeinsam über die Aussagen nach und erzählen dann von persönlichen Erfahrungen.

... Herzrasen haben ...

---

... Schmetterlinge im Bauch haben ...

---

... etwas geht mir an die Nieren ...

---

... es schnürt mir die Luft ab ...

---

... vor Angst zittern ...

---

... die Haltung verlieren ...

---

... kein Rückgrat haben ...

---

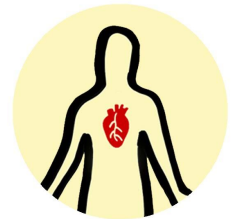
... weiche Knie bekommen ...

---

... Wut im Bauch verspüren ...



## Körpergefühl-Station 2



### Ihr braucht:

- Zwei Personen an einem Tisch
- Wattebällchen oder zusammengeknülltes Papiertaschentuch

### So geht es:

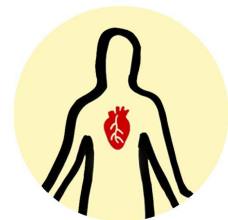
**Puste-Match:** Jede Person stellt sich an eine schmale Seite des Tisches. Die beiden blasen sich die Bällchen gegenseitig zu. Fällt das Bällchen auf einer Seite zu Boden, ist das ein „Tor“. Wer schießt die meisten Tore?

**Puls fühlen:** Zähle danach deine Pulsschläge! Lege den Daumen einer Hand um das Handgelenk der anderen. Fühlst du deine Pulsschläge? Zähle sie! Vergleiche deinen Pulsschlag mit dem einer anderen Spielerin oder eines Spielers!





## Körpergefühl-Station 3

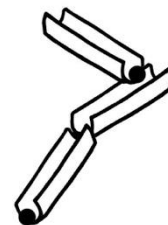


### Ihr braucht:

- der Länge nach halbierte, leere Küchenrollen
- Kugeln (Glaskugel, Papierkugel, kugelförmige Steine, ...)

### So geht es:

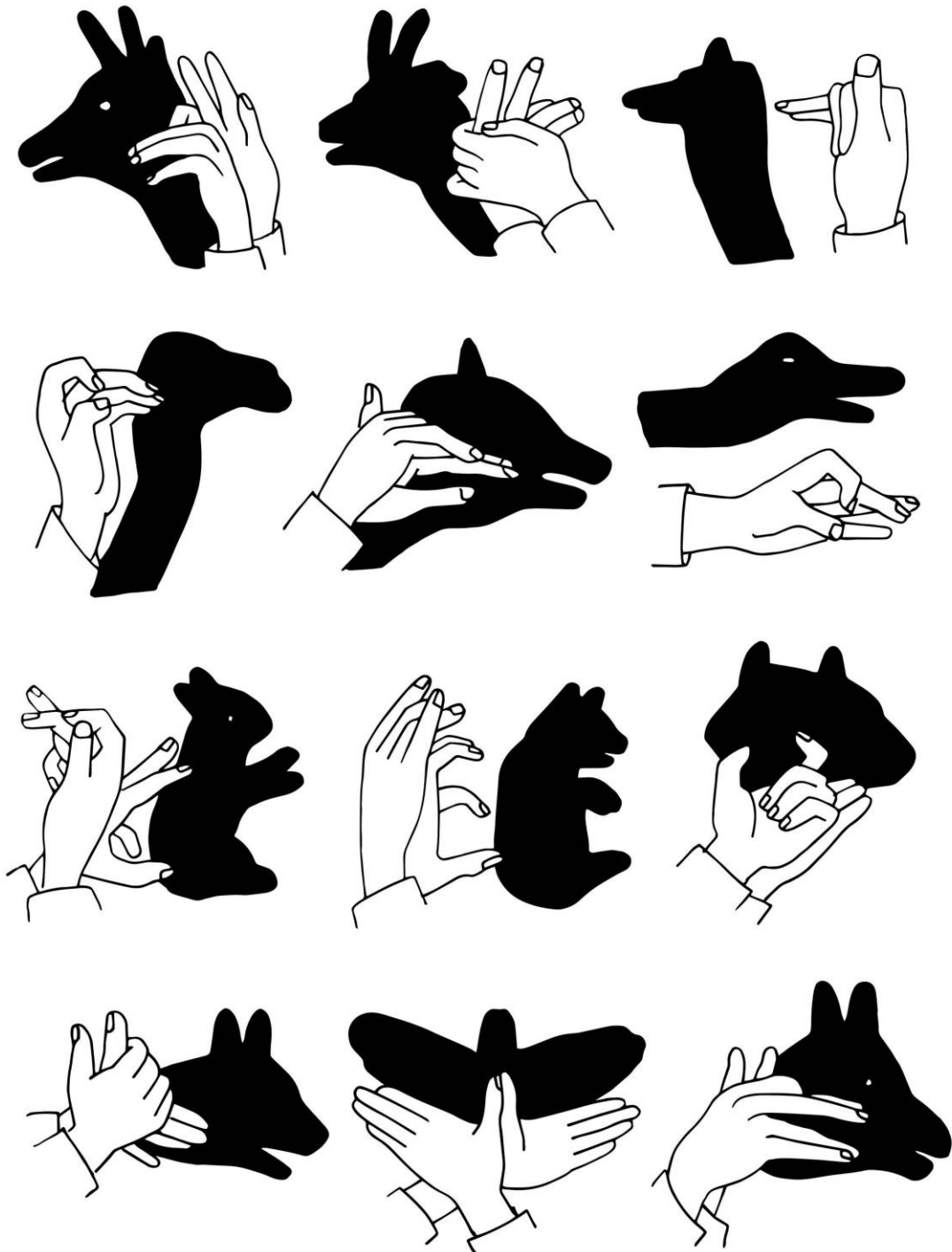
- Macht eine Roll-Staffel.
- 3 bis 5 Personen halten je eine halbierte Rolle und lassen eine Kugel durchrollen.
- Die Person ganz hinten läuft immer gleich nach vorne, sobald die Kugel durchgerollt ist.
- Mit welchen Kugeln gelingt es euch leichter, mit welchen ist die Übung schwerer? Überlegt gemeinsam: Warum ist das so?





## Übung zum Körpergefühl: Schattenfiguren

Die unten gezeigten Handhaltungen imitieren und die Tierfiguren mithilfe einer Lichtquelle an die Wand projizieren (Taschenlampe, Diaprojektor, ...). Raten, welche Tiere gezeigt werden: Rentier, Gams, Schaf, Kamel, Schwein, Gans, Hase, Bär, Ochse, Hund, Schmetterling, Esel.



**Quelle:** unbekannter Illustrator in: Trousset, Jules: Nouveau dictionnaire encyclopédique universel illustré (1885-1891), nachgezeichnet von Helmut Pokornig

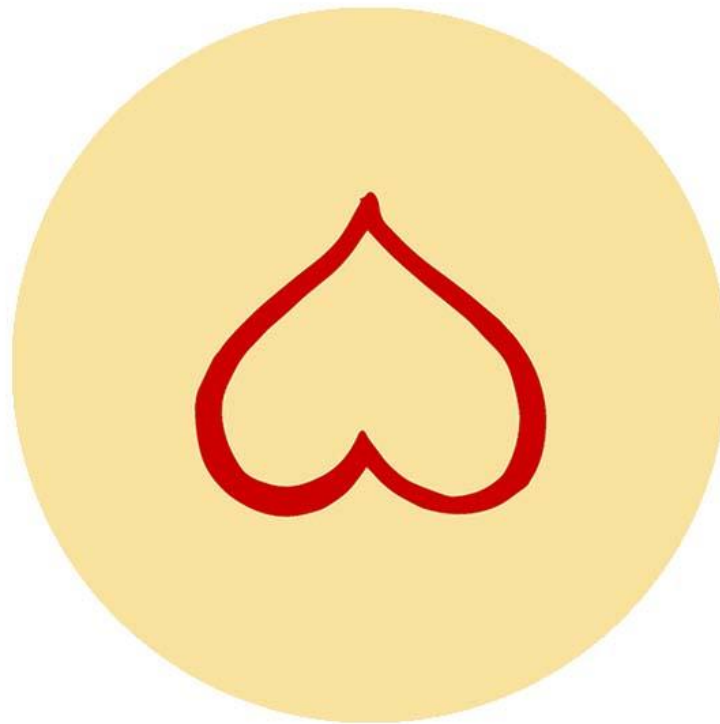


## Progressive Muskelentspannung

Diese kurzen und einfachen Übungen tragen zur Entspannung zwischendurch bei.

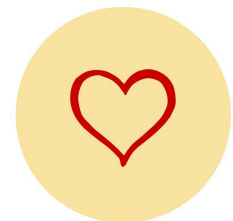


Quelle: Die Technik wurde von Dr. Edmund Jacobsen entwickelt.



---

## Gefühle-Station



### Ihr braucht:

- Arbeitsblatt „Körperumriss“
- Bunt- oder Filzstifte

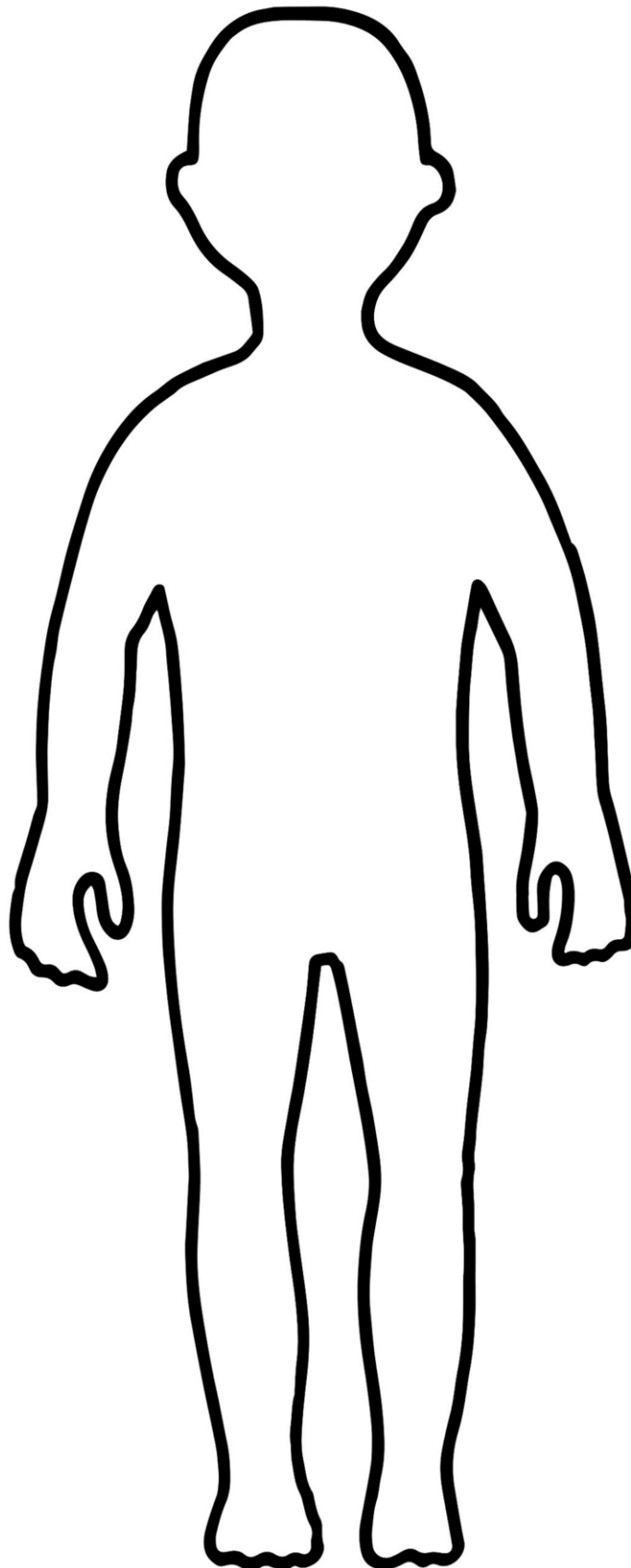
### So geht es:

- Über Gefühle reden:  
Wo spürst du sie?  
Wie fühlen sie sich an?  
Welche Farben passen zu welchem Gefühl?
- Zeichne deine Gefühle in das Arbeitsblatt ein!



## Körperumriss

Denke an ein bestimmtes Gefühl und welche Farbe dir dazu einfällt. Male nun mit dieser Farbe jenen Bereich in dem Körperumriss an, wo du dieses Gefühl besonders spürst. Dann denke an ein weiteres Gefühl und mache so lange weiter, bis der ganze Körperumriss voll Farbe ist.





## Gefühle raten mit Emoticons

Eines der verdeckt aufliegenden Bilder ziehen und die darauf gezeigte Emotion nachstellen. Die anderen raten, welche Emotion es ist, und sprechen danach über ihre eigenen Erfahrungen und Erlebnisse dazu.






## Gefühlsbegriffe trainieren

Kärtchen ausschneiden und verdeckt hinlegen. Einen Begriff ziehen und darstellen. Die anderen raten, welches Wort gesucht ist, und erzählen danach von Erlebnissen, als sie oder andere sich genau so fühlten.

Bitte nur die Adjektive aussuchen, die zum Wortschatz der jeweiligen Klasse passen!

motiviert

sauer

müde

lustig

mutig

zornig

mutlos

zufrieden

glücklich

ungeduldig

ratlos

wütend



aggressiv

einsam

entrüstet

enttäuscht

ahnungslos

begeistert

hasserfüllt

besorgt

empört

erschöpft

deprimiert

ärgerlich



erschüttert

nervös

faul

feindselig

hektisch

hilflos

froh

pessimistisch

fröhlich

neugierig

frustriert

optimistisch



geduldig

gehemmt

gelangweilt

schläfrig

gelassen

gereizt

liebvoll

gestresst

traurig

verlegen

verliebt

verletzt



überrascht

verwirrt

verzweifelt

unglücklich

eifersüchtig

erschrocken

angespannt

Dankbar

ängstlich

neidisch

unzufrieden

heiter



## Anregungen zum Gedichte-Schreiben

Fülle in die Gedichte die Worte ein, die dir spontan dazu einfallen. Danach erkläre deiner Sitznachbarin oder deinem Sitznachbarn, warum du genau diese Begriffe gewählt hast.

### **Glück (... oder andere Gefühle)**

Glück riecht nach ...

Glück klingt wie ...

Glück sieht aus wie ...

Glück schmeckt nach ...

Glück macht ...

### **Glück (... oder andere Gefühle)**

..... riecht nach Glück.

..... klingt wie Glück.

..... sieht aus wie Glück.

..... schmeckt wie Glück.

..... klingt wie Glück.

..... macht mich glücklich.

### **Jetzt!**

Jetzt sehe ich ...

Jetzt höre ich ...

Jetzt rieche ich ...

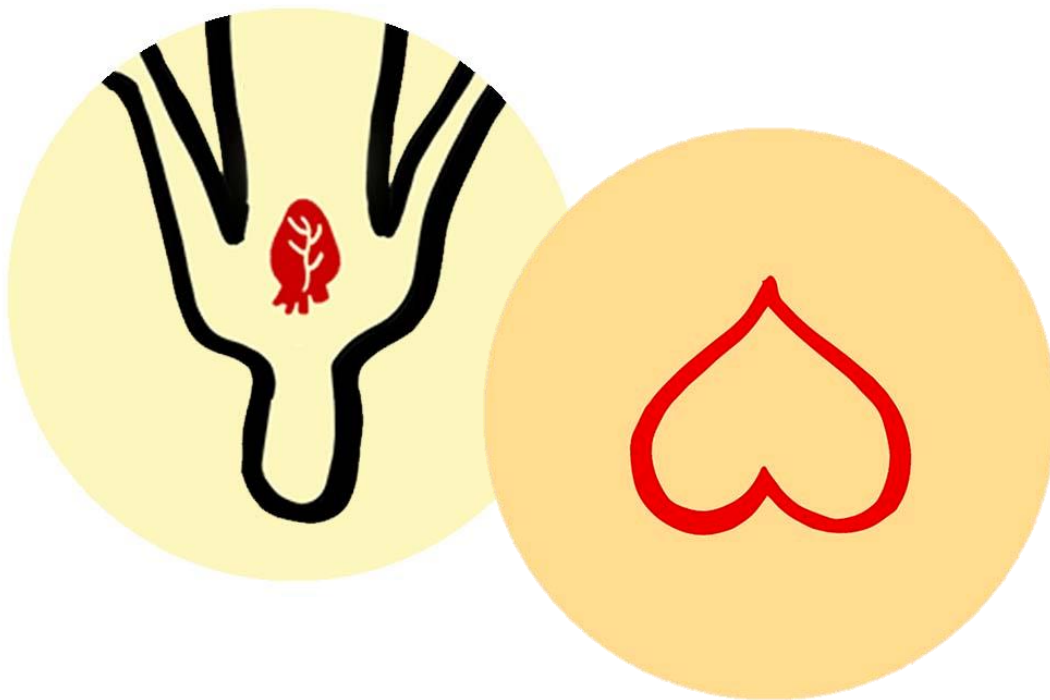
Jetzt schmecke ich ...

Jetzt spüre (*ertaste*) ich auf meiner Haut ...

Jetzt spüre ich in meinem Körper ...

Jetzt fühle ich ... (*Gefühle*)

Jetzt empfinde (*fühle*) ich mit den Menschen um mich ...



---

## Körpergefühl-und-Gefühle-Station 1



### Ihr braucht:

- Gefühlskärtchen
- 2 bis 3 Personen, die miteinander spielen

### So geht es:

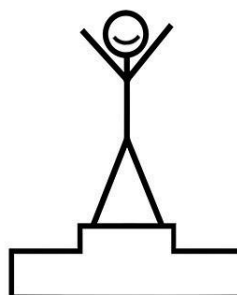
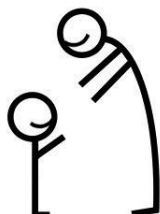
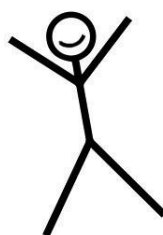
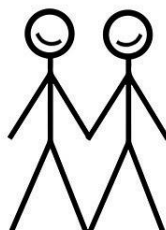
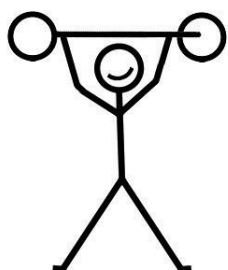
- Legt die Kärtchen verdeckt auf. Eine Person zieht eine Karte und stellt die Haltung des Strichmännchens nach. Die andere Person rät, welches Gefühl die Haltung ausdrückt. Wechsel.

### Variation:

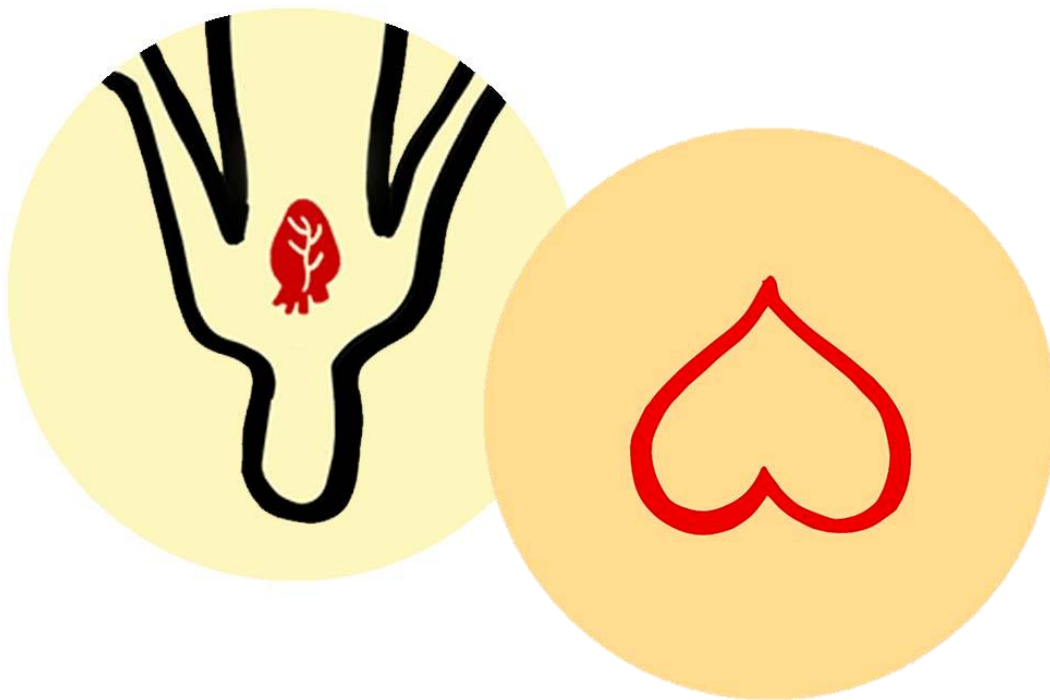
- Zwei Personen ziehen je eine Karte und machen die Haltung der Männchen nach. In dieser Haltung/Laune beginnen sie ein Gespräch über ihre Jause.



## Gefühlskärtchen







## Körpergefühl-und-Gefühle-Station 2



### Ihr braucht:

- Situationskarten
- Jemanden, mit dem du über die Situation reden und dem du deine Reaktion vorspielen kannst.

### So geht es:

- Ziehe ein Kärtchen und lies vor, was darauf steht.
- Fühle dich in die Situation ein und beschreibe dein Gefühl: Wo in deinem Körper spürst du das Gefühl?
- Sprich aus, was du in der Situation spontan sagen würdest. Aber Achtung, verwende nur „ICH-Botschaften“ (statt „Du bist ...“ -> „ICH fühle mich ...“). Stelle auch dar, wie du in einer solchen Situation körperlich reagieren würdest.



## Situationskarten

Du stellst dich bei einer Kassa an und jemand stellt sich vor dich.

Du leihst jemandem deine Filzstifte und bekommst sie ausgetrocknet zurück.

Du hörst jemanden etwas über dich sagen, was nicht wahr ist.

Jemand macht etwas Gefährliches, z. B. über die Straße zu laufen, ohne zu schauen.

Jemand spricht deinen Namen nie richtig aus.

Du erzählst, dass du deinen Talisman verloren hast und wirst ausgelacht.

Ein Freund hat Teile deines Lieblingsspielzeuges verloren.

Du spielst mit einer Freundin. Sie singt: "Du hast verloren, du hast verloren!"

Eine Freundin lädt dich nie zu sich nach Hause ein, aber spielt oft bei dir.

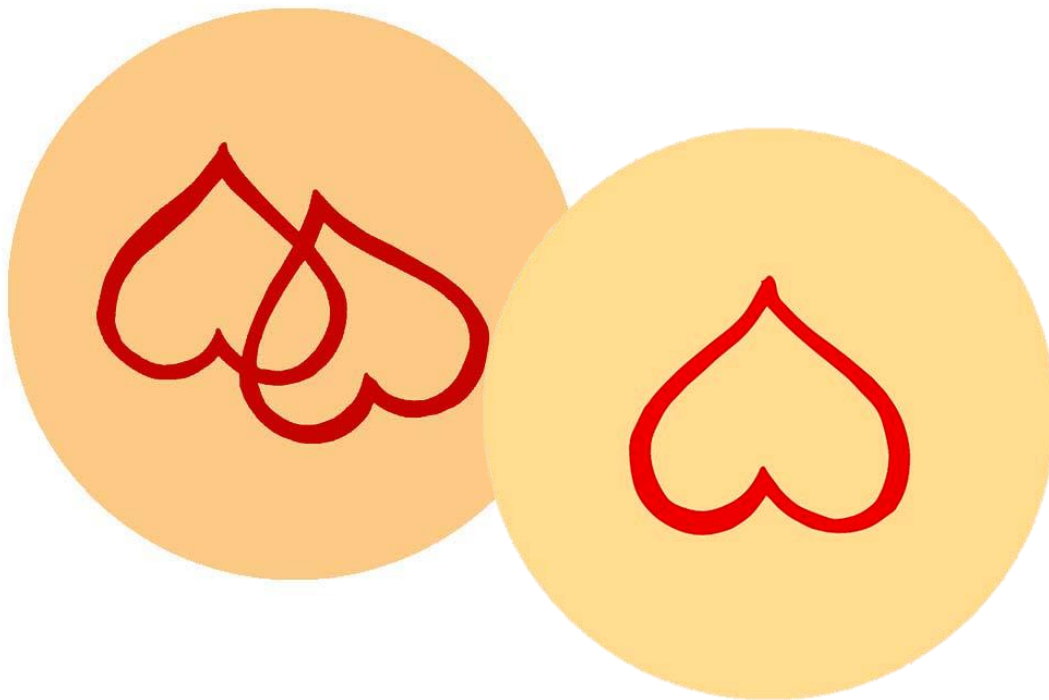
Du bist an der Reihe, den Computer zu benutzen, aber jemand aus deiner Klasse lässt dich nicht.

Ein Mädchen räumt dein Federpennal aus und nicht mehr ein.

Ein Bub setzt sich aus Versehen auf deine Jause und findet das lustig.

Deine Freundin oder dein Freund sagt Dinge, die nicht wahr sind.

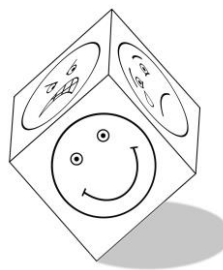
Deine Freundin oder dein Freund möchte immer die oder der Beste sein.



## Gefühle-und-Beziehungen-Station

### Ihr braucht:

- Mimik-Würfel
- Satzstreifen



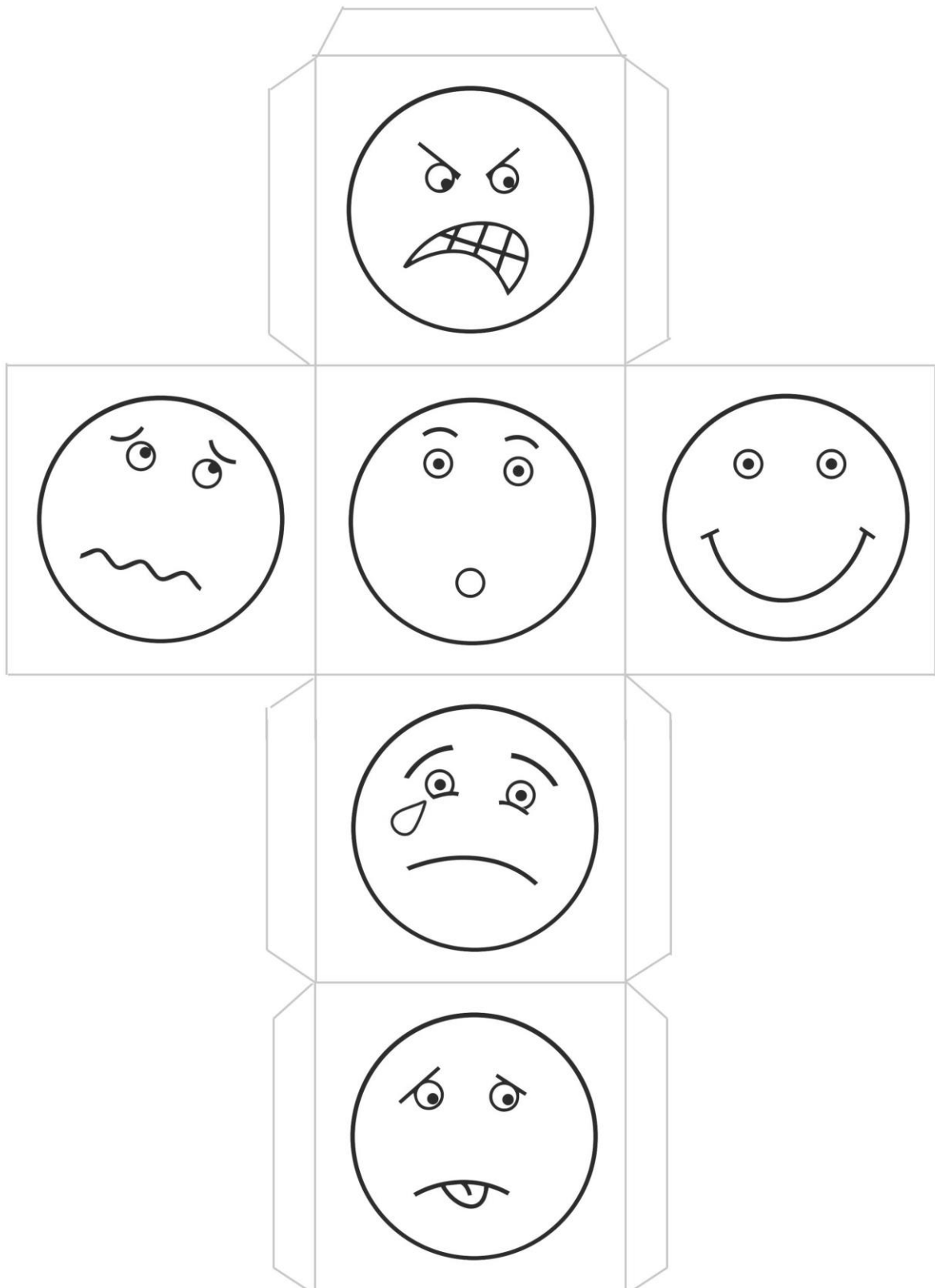
### So geht es:

- Satzstreifen ziehen.
- Mimik-Würfel werfen.
- Satz in der Stimmung vorlesen, die „erwürfelt“ wurde.



## Mimik-Würfel

Bastelvorlage für einen Mimik-Würfel, der sich für vielfältige Spielformen eignet (siehe dazu auch Seiten 63 und 64).





## Satzstreifen

Diese Sätze sollen in einer bestimmten Stimmung vorgelesen werden: Zuerst einen Satzstreifen ziehen, dann den Mimik-Würfel werfen und den Satz in der „erwürfelten“ Stimmung vorlesen.

Ich sehe einen Sessel.

---

Ich höre jemand lachen.

---

Ich rieche Käse.

---

Ich schmecke Brot.

---

Ich fühle mich unsicher.

---

Ich spüre meinen Atem.

---

Ich denke an die Pause.

---

Ich sehe dich.

---

Ich höre dich.

---

Ich denke an gestern.

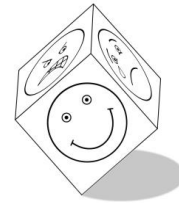
---



## Weitere Spiele mit dem Mimik-Würfel

Auf dem Würfel ist je ein glückliches, ein lachendes, ein staunendes, ein trauriges sowie ein wütendes Gesicht zu sehen – und eines, das nicht so richtig weiß, wie es sich fühlen soll.

Diese Gesichter können auch auf einen großen Schaumstoffwürfel gezeichnet werden.



**Vorteil:** Alle können das „erwürfelte“ Gefühl sehen.

**Nachteil:** Mit einem einzigen Würfel können nicht alle unten angeführten Spiele durchgeführt werden.

Eine Übungsstation mit Bastelanleitung für einen Mimik-Würfel sowie eine Aufgabe dazu finden Sie auch auf den Seiten 60–62.

### Spielformen mit dem Mimik-Würfel – Detailbeschreibungen

#### Gesichtsausdruck (Mimik) raten

---

- Material: ein Mimik-Würfel
- Personenanzahl: 4 und mehr
- Zeit: 5 Minuten

#### Ablauf:

Alle sitzen im Kreis. Eine Person würfelt „versteckt“ (z. B. hinter einer aufgestellten Schachtel) und zeigt dann den anderen, was sie gewürfelt hat, indem sie mit dem Gesicht die gewürfelte Mimik nachmacht. Die Person, die zuerst das richtige Gefühl nennt, darf als nächstes würfeln.

#### Stille Gefühlspost

---

- Material: ein Mimik-Würfel
- Personenanzahl: 6 und mehr
- Zeit: 10 Minuten

#### Ablauf:

Eine Person würfelt „versteckt“ (z. B. hinter einer aufgestellten Schachtel) und hält dann die Hände links und rechts vor ihr Gesicht. Hinter den Händen macht sie die gewürfelte Mimik nach und zeigt sie nur der Person rechts neben ihr. Dabei macht sie kein Geräusch. Die Person, der die Mimik gezeigt wurde, macht es genauso. So wandert die Mimik durch den Kreis und alle können gespannt sein, welche Grimasse die letzte Person schneidet.



## Gefühlsfamilien

---

- Material: ein Mimik-Würfel für jede Person, die mitspielt
- Personenanzahl: 8 und mehr
- Zeit: 15 Minuten

### Ablauf:

Alle verteilen sich im Raum und würfeln für sich „versteckt“ (z. B. hinter einer aufgestellten Schachtel) mit dem Mimik-Würfel. Sie machen die gewürfelte Mimik nach, ohne dabei ein Geräusch von sich zu geben. Nun gehen alle im Raum herum und suchen – ohne zu sprechen – andere Personen, welche die gleiche Mimik gewürfelt haben. Haben sich alle Gefühlsfamilien gefunden, wird neu gewürfelt.

## Da war ich einmal ...

---

- Material: ein Mimik-Würfel
- Personenanzahl: 4 und mehr
- Zeit: 15 Minuten

### Ablauf:

Alle sitzen im Kreis. Die erste Person würfelt und erzählt von einer Situation, in der sie sich so gefühlt hat, wie es das gewürfelte Gesicht ausdrückt. Danach gibt sie den Würfel weiter.

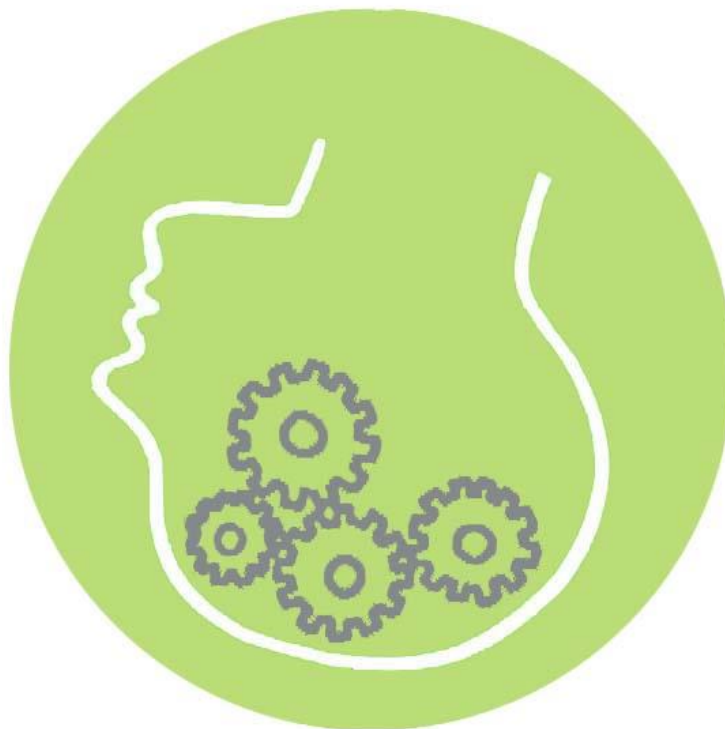
## Eine Situation – verschiedene Gefühle

---

- Material: ein Mimik-Würfel für jede Person, die mitspielt
- Personenanzahl: 2 und mehr
- Zeit: 20 Minuten

### Ablauf:

Alle denken sich in Kleingruppen eine alltägliche Situation (z. B. in der Familie) aus, die sie darstellen wollen. Bevor sie die Szene den anderen vorspielen, würfelt jede Person die Stimmung, in der sie spielen soll. Danach wird darüber gesprochen, welche Stimmungen beobachtet wurden und wer welche gewürfelt hat.



## Nachdenk-Station 1



### Ihr braucht:

- Arbeitsblatt ALI
- Zeichenblatt
- Stifte

### So geht es:

- Lies dir das Arbeitsblatt ALI durch!
- Rede mit deiner Sitznachbarin oder deinem Sitznachbarn darüber, wann es schlau ist, ALIs Rat zu befolgen.  
Dieser lautet: tief ein-**ATMEN**, **LÄCHELN**, **INNEHALTEN** – und nicht gleich in die Luft zu gehen oder sofort zu reagieren, ohne darüber nachzudenken, wie es danach weitergeht.
- Zeichne Ali!





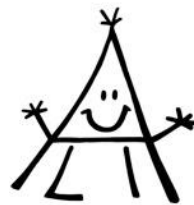
# ALI

**ALI** ist ein schlaues Wesen  
und ein sehr guter Freund.  
Er hilft dir dabei, auch so klug zu sein wie er.  
Wie? **ALI** erinnert dich,  
wenn du ohne nachzudenken „in die Luft“ gehen willst,  
an seinen **ALI**-Zauber:

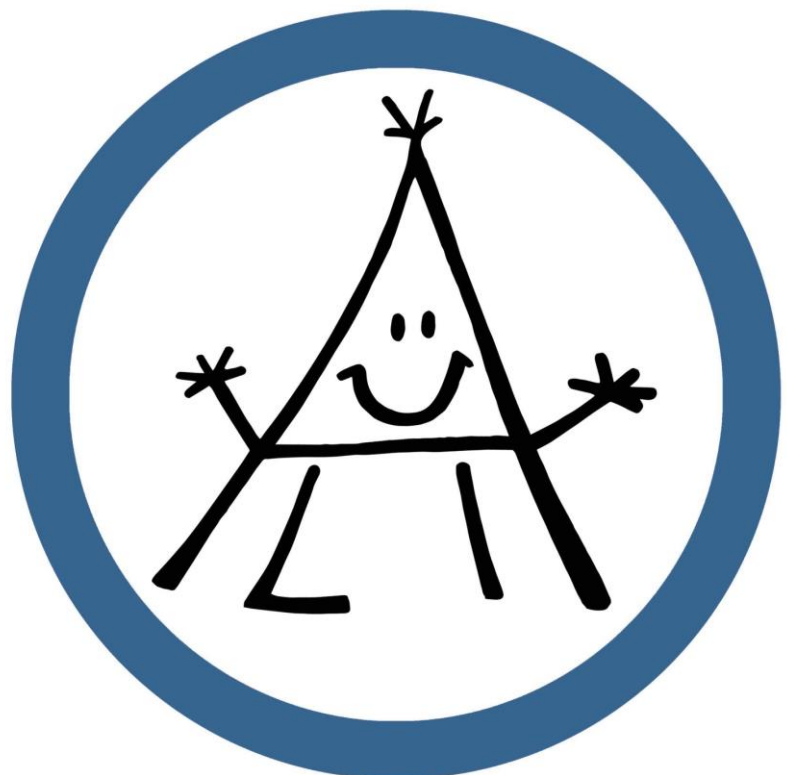
**A**TMEN

**L**ÄCHELN

**I**NNEHALTEN & NACHDENKEN



Das ist **ALIs**  
Zauberschild,  
das dich ans  
**A**TMEN,  
**L**ÄCHELN,  
**I**NNEHALTEN  
erinnert:





---

## Nachdenk-Station 2



### Ihr braucht:

- Geschichtenkärtchen
- Nachdenktabellen
- Stifte
- 1 bis 3 Personen zum Mitdenken

### So geht es:

- Bildet Gruppen.
- Nehmt euch Geschichten-Kärtchen und die Nachdenk-Tabelle.
- Lest Kärtchen und Tabelle gemeinsam durch.
- Sprecht über die Geschichten und tragt eure Meinung in die Tabelle ein.



## Geschichtenkärtchen

Nani und ihre Freundin Lina borgen sich, ohne zu fragen, Stifte voneinander aus.

Leo kitzelt gerne alle aus der Klasse.

Mara sitzt gerne auf ihrem Tisch.

Rami beißt, ohne zu fragen, vom Apfel seines Freundes ab.

Tino spielt am Handy, während er mit anderen redet.

Vivi redet schlecht über ihre Sitznachbarin.

Kiran hustet, ohne sich den Arm vor den Mund zu halten.

Wenn andere miteinander sprechen, redet Lani oft dazwischen.

Rani gibt immer anderen die Schuld, wenn sie etwas kaputt gemacht hat.

Lino fängt zu streiten an, wenn er beim Spielen verliert.

Tami wirft ihre Jause weg, wenn sie ihr nicht schmeckt.

Ari kommt immer zu spät.



## Nachdenktabellen

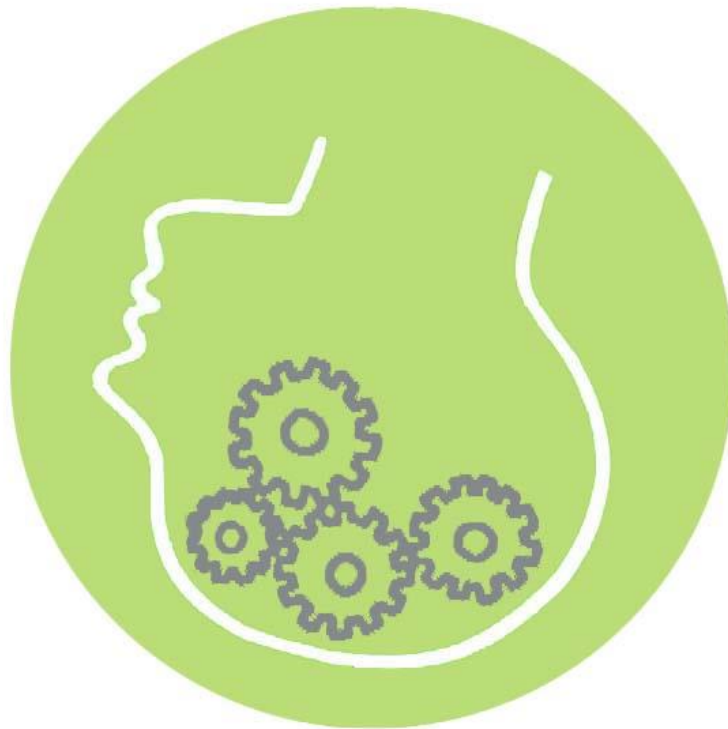


Nehmt euch die Geschichtenkärtchen und überlegt gemeinsam:

Was wäre, wenn...	... es alle so machen.		
			
1. Karte			
2. Karte			
3. Karte			
4. Karte			
5. Karte			
6. Karte			
7. Karte			
8. Karte			
9. Karte			
10. Karte			
11. Karte			
12. Karte			



Karte	Wie würdet ihr das Problem lösen? <b>Spielt uns eure Lösung vor!</b>
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	



---

## Nachdenk-Station 3



### Ihr braucht:

- Wertekärtchen

### So geht es:

- Schneide die Kärtchen aus!
- Verstehst du alle Wörter? Lege die beiseite, die du noch nicht kennst. Informiere dich über die Bedeutung (Lehrperson, Internet).
- Ordne sie „von sehr wichtig“ bis „nicht wichtig“. Welche deiner 12 wichtigsten Werte sind sich ähnlich? Lege sie zusammen.
- Wähle deine drei wichtigsten Werte aus. Welcher ist der allerwichtigste Wert für dich? Wenn du das weißt, kannst du deine spontanen Entscheidungen besser verstehen.



## Wertekärtchen

Achtsamkeit

Anerkennung

Anstand

Aufgeschlossenheit

Ausgewogenheit

Begeisterung

Bescheidenheit

Besonnenheit

Dankbarkeit

Ehrlichkeit

Empathie

Fairness



Fleiß

Flexibilität

Freude

Frieden

Fröhlichkeit

Fürsorglichkeit

Geduld

Gelassenheit

Gerechtigkeit

Großzügigkeit

Güte

Hilfsbereitschaft





Hoffnung

Humor

Idealismus

Interesse

Kreativität

Loyalität

Mitgefühl

Mut

Nächstenliebe

Neugier

Neutralität

Offenheit



Optimismus

Pünktlichkeit

Respekt

Rücksichtnahme

Selbstvertrauen

Sensibilität

Sicherheit

Solidarität

Sorgfalt

Sparsamkeit

Tatkraft

Teamgeist



Teilen

Toleranz

Treue

Unabhängigkeit

Unbestechlichkeit

Verantwortung

Verlässlichkeit

Vertrauen

Verzeihen

Zielstrebigkeit

Zuverlässigkeit

Zuversicht



## Geschichten zum (Vor-)Lesen und Nachdenken - Erklärungen

### Anregungen zur Arbeit mit den Texten/Geschichten

Die Geschichten können vorgelesen oder selbst gelesen werden. Der Ablauf ist in beiden Fällen derselbe.

#### Erste Runde

- Eine spezielle Aufgabe rund um den Text stellen (z. B. Wie oft kommt das Wort „...“ vor? Oder: Zu welcher Zeit, glaubst du, spielt diese Geschichte?).
- Die Geschichte vorlesen bzw. selbst lesen lassen.
- Nach der Lösung der Aufgabe fragen.
- Anschließend nach dem genauen Inhalt bzw. nach der Lehre aus der Geschichte fragen.
- Anregung: Da die Schülerinnen und Schüler ihre Aufmerksamkeit auf einen anderen Bereich gerichtet haben, werden sie sich vermutlich nicht gut an den Inhalt der Geschichte erinnern. → Reden Sie gemeinsam mit ihnen darüber, wie es ist, wenn man sich auf eine bestimmte Aufgabe konzentriert.

#### Zweite Runde

- Geschichte noch einmal vorlesen.
- Über die „Lehre aus der Geschichte“ sprechen – z. B. indem Sie eine der folgenden Fragen stellen: Was habt ihr aus der Geschichte gelernt? Von welchen ähnlichen eigenen Erfahrungen könnt ihr berichten?
- Danach schreiben alle in Einzelarbeit verschiedene Fragen zu Inhalt und Erkenntnissen der Geschichte auf. → Daraus wird ein Geschichten-Quiz gemacht, bei dem alle mitraten dürfen.



## Geschichten zum (Vor-)Lesen und Nachdenken

### Zwei Wölfe

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Es war Nacht, das Feuer knackte und krachte, die Flammen züngelten hoch hinaus in den Himmel. Nach einer langen Weile des Schweigens sagte der Alte zu seinem Enkel:

„Weißt du, manchmal fühle ich mich, als wenn zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“

Der Junge fragte: „Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?“

Der Alte antwortete: „Natürlich der Wolf, den ich füttere.“

*Geschichte der Ureinwohner Nordamerikas*

### Tempel mit 1000 Spiegeln

In einem fernen Land gab es vor langer Zeit einen Tempel mit 1000 Spiegeln.

Eines Tages kam ein Hund zum Tor des Tempels der 1000 Spiegel. Vorsichtig und ängstlich öffnete er das Tor und ging in den Tempel. Nachdem er den Tempel betreten hatte, sah er sich von 1000 Hunden umgeben. Der Hund begann zu knurren. In den Spiegeln sah er Hunde, die ebenfalls knurrten. Der Hund bekam Angst und lief, so schnell er konnte, aus dem Tempel. Das Erlebnis grub sich tief in sein Gedächtnis ein. Daher glaubte er fest, dass andere Hunde seine Feinde sind. Er wurde von anderen Hunden gemieden und lebte verbittert bis zu seinem Tod.

Eines Tages kam ein anderer Hund zum Tempel der 1000 Spiegel.

Neugierig und erwartungsvoll öffnete er das Tor und ging in den Tempel hinein. Nachdem er den Tempel betreten hatte, sah er sich von 1000 Hunden umgeben.

Der Hund begann zu lächeln. In den Spiegeln sah er Hunde, die ebenfalls lächelten. Er begann, vor Freude mit dem Schwanz zu wedeln, und die 1000 Hunde wedelten ebenfalls mit ihrem Schwanz. Der Hund wurde noch fröhlicher. Das Erlebnis grub sich tief in sein Gedächtnis ein.

Daher glaubte er fest, dass andere Hunde seine Freunde sind.

Er hatte daher viele Freunde und lebte glücklich bis zu seinem Tod.

*Fabel aus Indien*

Aufgabe: Spielt die Geschichte nach!



## Die Glücksbohnen

(Geschichte zum Nachmachen, Nachspielen)

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte. Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurde er aufmerksamer und achtsamer. Er bemerkte daher viel mehr Schönes. Daher wanderten immer mehr Bohnen von der linken in die rechte Hosentasche. Der Duft der Blumen, der Gesang eines Vogels, das Lachen von Kindern, das nette Gespräch mit einem Nachbarn, ... Jedes Mal wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Hosentasche. Am Abend, bevor er zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Tasche. Bei jeder Bohne erinnerte er sich an das schöne Erlebnis. Dankbar für die schönen Erlebnisse schlief er jeden Tag zufrieden und glücklich ein.

*unbekannter Verfasser*

*Die Geschichte wird in diesem Video von Wiener Schülerinnen und Schülern nachgespielt:*



## Der Schüler fragt seinen Meister,

der für Weitsichtigkeit und Weisheit bekannt ist:

„Meister, was hilft mir dabei, glücklich zu sein?

Was hilft mir dabei, meinen Weg zu gehen, voller Kraft und Stärke?

Was bringt mir Wohlstand, Liebe, Sicherheit und inneren Frieden?“

Der Meister antwortet:

„Achte jeden Tag auf deine Gefühle, ohne sie zu bewerten.

Achte jeden Tag auf deine Gedanken, ohne sie zu bewerten.

Achte jeden Tag auf deine Handlungen, ohne sie zu bewerten.

Achte jeden Tag auf deine Bedürfnisse, ohne sie zu bewerten.

Sei bei dir – und der Rest kommt von alleine.“

*unbekannter Verfasser*

**Wenn du willst, dass man dich achtet,**

achte vor allem dich selbst.

Nur durch Selbstachtung erreichst du,



dass auch andere dich achten.

*Fjodor Michailowitsch Dostojewski*

## Übung zum Nachdenken: Geh-Meditation

Hier wird eine von vielen Möglichkeiten gezeigt, wie das Thema „Bewusstes Gehen“ in der Schule eingesetzt werden kann. Die unten beschriebene Übung heißt auf Sanskrit „Satipatthana“ und bedeutet „Erweckung der Achtsamkeit“.



**1**



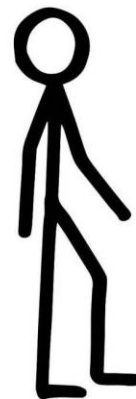
**2**



**3**



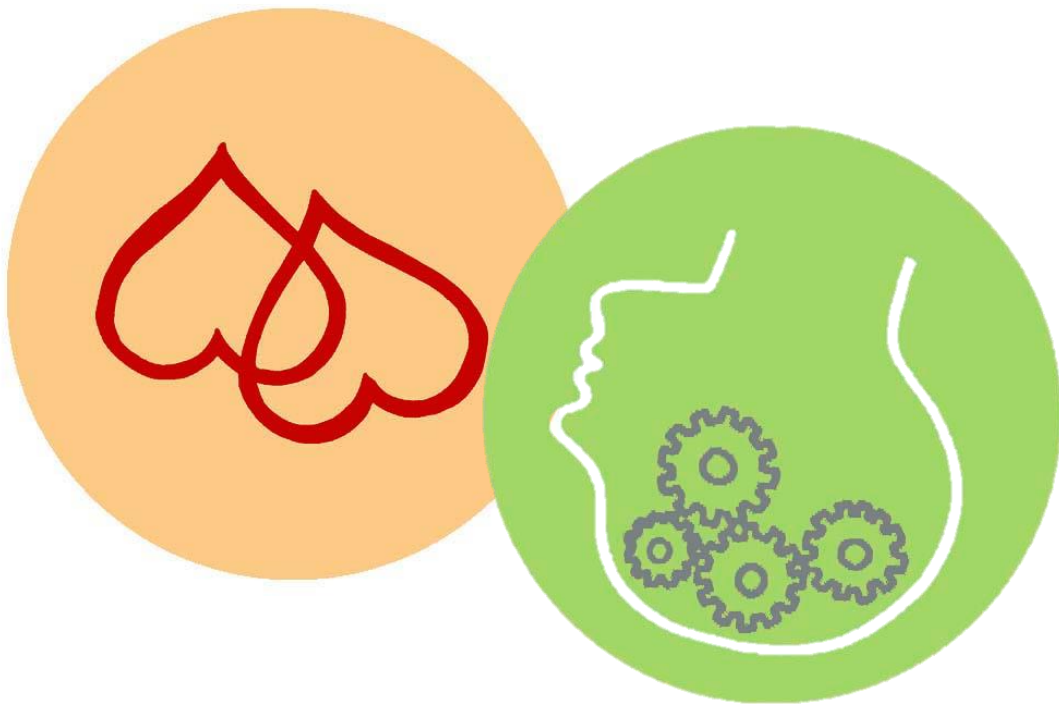
**4**



**5**

### Meditatives Schreiten – Anleitung zur Ausführung

1. Den linken Fuß langsam vom Boden aufheben.
2. Den hochgehobenen Fuß vorwärts bewegen.
3. Die Zehen des hochgehobenen Fußes achtsam nach unten führen.
4. Mit den Zehen den Boden ertasten und langsam den Fuß auf dem Boden aufsetzen (niederdrücken).
5. Mit dem anderen Fuß die beschriebene Bewegung fortsetzen, ...



## Beziehungen-und-Nachdenk-Station 1

### Ihr braucht:

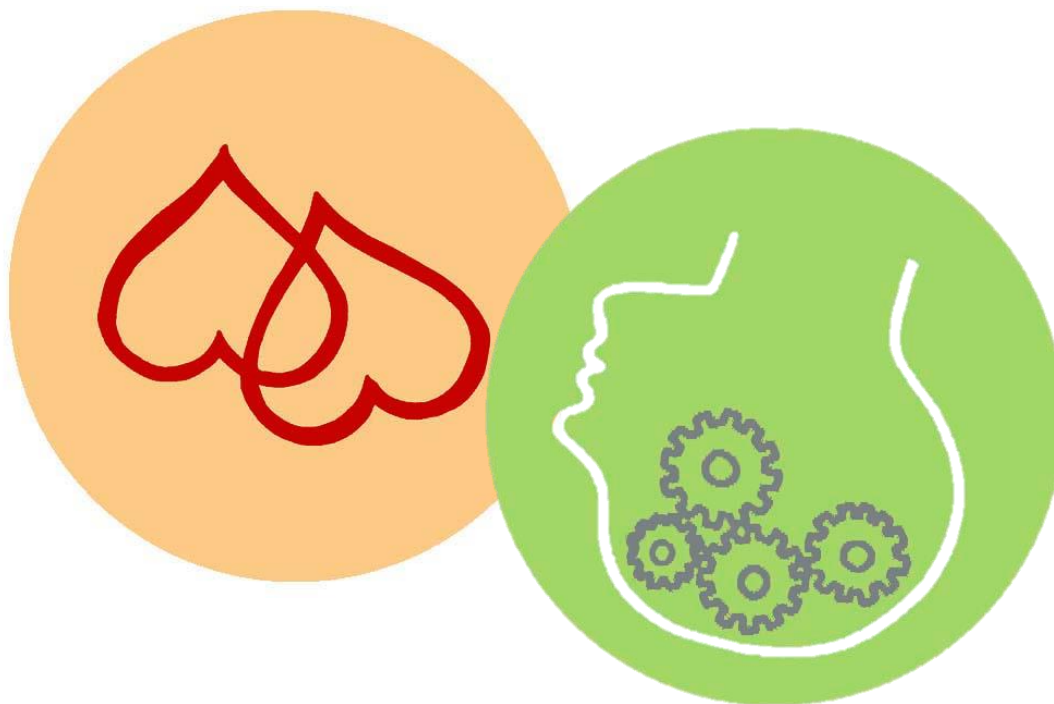
- Kleine Bilderbücher, z. B. Pixi oder Bennyblue

### So geht es:

- Suche dir eines der Bücher aus. Erstelle für andere verschiedene Rätselaufgaben zu dem Buch.
- Zum Beispiel solche:  
Wie viele Kinder siehst du auf Seite 2?  
Wie oft steht das Wort ... (z. B. „der“ oder „ein“) auf Seite 6?  
In welcher Jahreszeit spielt die Geschichte?  
Die Fragen müssen natürlich zum Buch passen!
- Schreibe die Fragen gut leserlich auf Zettel, die so groß wie das Buch sind. Klebe sie mit Klebeband hinten wie neue Seiten in das Buch.
- Suche dir jemanden, dem du aus dem Buch vorliest und dann die Fragen stellst. Oder ihr lest abwechselnd und stellt euch gegenseitig die Fragen.







---

## Beziehungen-und-Nachdenk-Station 2



### Ihr braucht:





- Arbeitsblatt "Wie geht es mir, wenn ..."

### So geht es:

- Lies dir die erste Seite des Arbeitsblatts zuerst allein durch, denke darüber nach und fülle die Tabelle aus.
- Was fällt dir auf? Schreibe deine Überlegungen auf und sprich mit anderen darüber.
- Lies dir nun die zweite Seite allein durch, denke darüber nach und fülle auch diese Tabelle aus.
- Was fällt dir auf? Schreibe auch deine Überlegungen dazu auf und sprich mit anderen darüber.
- Denke nach, was du daraus lernst und dir für die Zukunft vornimmst. Schreibe es auf.

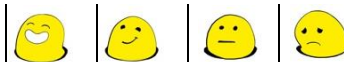


## Seite 1: Wie geht es mir, wenn ...

				
... jemand unfreundlich zu mir ist.				
... die Stimmung in der Klasse schlecht ist.				
... alle anderen einen Beitrag leisten dürfen, ich aber nicht.				
... andere sich zu wichtig nehmen, sich stets in den Vordergrund drängen.				
... meine Fragen unfreundlich beantwortet werden.				
... andere schlechte Laune haben.				
... mich jemand unfreundlich ansieht.				
... andere rücksichtslos sind.				
... andere mich nerven.				
... andere sich vordrängen.				
... andere negativ über mich reden.				
... mich andere mobben.				
... jemand freundlich zu mir ist.				
... die Stimmung in der Klasse gut ist.				
... ich auch einen Beitrag leisten darf.				
... meine Fragen freundlich beantwortet werden.				
... andere gute Laune haben.				
... mich jemand freundlich ansieht.				
... andere rücksichtsvoll sind.				
... jemand positiv über mich redet.				
... andere mich in Ruhe meine Arbeit machen lassen.				
... andere mich nicht wegdrängen.				
... andere mich loben und ermutigen.				
... andere mich beleidigen, beschämen und/oder kränken.				



## Seite 2: Wie geht es mir, wenn ...



... mich andere unterstützen.				
... mich andere ignorieren.				
... ich bei Unternehmungen mitbestimmen und mithelfen darf.				
... ich auf andere Rücksicht nehme.				
... ich anderen einfühlsam zuhöre.				
... ich keinen Beitrag leisten darf und/oder mich ausgeschlossen fühle.				
... ich unfreundlich zu anderen bin.				
... ich Fragen freundlich und geduldig beantworte.				
... ich anderen absichtlich auf die Nerven gehe.				
... ich einfühlsam mit anderen umgehe.				
... ich über andere positiv rede.				
... ich anderen helfe.				
... ich andere beleidige, beschäme und/oder kränke.				
... ich andere anlächle.				
... ich andere mit meiner schlechten Laune anstecke.				
... ich freundlich zu anderen bin.				
... ich andere mobbe.				
... ich rücksichtslos bin.				
... ich Fragen unfreundlich beantworte.				
... ich andere mit meiner guten Laune anstecken kann.				
... ich andere unterstütze und auf Fairness achte.				
... ich andere beruhigen kann.				



## Station zum achtsamen Handeln 1



### Du brauchst:

- Erklärungstext: Was sind die „Ziele für ein gutes Leben“? (= **Good Life Goals**)
- **“Good Life Goals”**-Smiley-Kärtchen
- **“Good Life Goals”**-Beschreibungskärtchen
- Überblicksliste mit allen Beschreibungen zu den **„Good Life Goals“**
- 3 Personen, die mit dir zusammenarbeiten

### So geht es:

- Bildet 4-er-Gruppen und lest euch den Erklärungstext zu den **„Good Life Goals“** gemeinsam aufmerksam durch.
- Schneidet die 18 **„Good Life Goals“**-Smiley-Kärtchen und die Beschreibungskärtchen dazu aus.
- Legt die **„Good Life Goals“**-Smiley-Kärtchen der Reihe nach auf (von 1 bis 18).
- Mischt die **„Good Life Goals“**-Beschreibungskärtchen gut und ordnet die Beschreibungen den Smiley-Kärtchen richtig zu. Überprüft eure Zuordnung mit der Überblicksliste!
- Denkt nach: welche 3 **„Ziele für ein gutes Leben“** sind euch am wichtigsten? Warum?



## Was sind die „Ziele für ein gutes Leben“? („Good Life Goals“ = GLGs)

Nachhaltigkeit ist viel mehr als „Bio“!

**Du hast bestimmt schon einmal den Begriff „Nachhaltigkeit“ gehört...  
Aber weißt du auch, was dieses Wort bedeutet?**

Viele glauben, dass es bei Nachhaltigkeit um Umweltschutz, Bio-Lebensmittel und Klimaschutz geht. Das ist zwar nicht falsch, aber es sind „nur“ Teile von Nachhaltigkeit. Denn bei Nachhaltigkeit geht es noch um viel mehr!

Die Vereinten Nationen (kurz UN) haben 2015 festgelegt, welche (Lebens-)Bereiche zu Nachhaltigkeit zählen und „**17 Ziele für nachhaltige Entwicklung**“ aufgezählt. Diese Ziele heißen auf Englisch „**Sustainable Development Goals**“ (SDGs).

Neben Natur- und Umweltschutz, biologische Landwirtschaft und Klimaschutz geht es auch um Gleichberechtigung aller Menschen, Bildung für alle, Friedensschutz, weltweite Gesundheit, faire und menschenwürdige Arbeit, die Bekämpfung von Armut und Hunger auf der Welt, Schutz der Meere und so weiter – insgesamt 17 große Aufgaben, die uns alle und unser Leben in Zukunft betreffen.

Diese **17 Ziele** der UN können viele große Probleme unserer Welt lösen, wenn wir sie **bis 2030 erreichen**. Sie sind aber sehr kompliziert geschrieben, weil sie für Politik und Wirtschaft entwickelt wurden...

So entstanden **2018** die „**Ziele für ein gutes Leben**“, die sogenannten „**Good Life Goals**“ (GLGs).

Sie beschreiben, was wir Menschen im Alltag beitragen können, um gemeinsam die „**17 Ziele für nachhaltige Entwicklung**“ zu erreichen.

Denn wir müssen alle zusammenhelfen, damit wir die Welt nicht zerstören, sondern sie so, wie wir sie kennen, schützen und erhalten.



Mehr noch! Wir müssen die Welt besser machen, damit die Menschen und Tiere auch in Zukunft ein gutes Leben führen können: eine Welt mit gesunder Natur, sauberen Meeren und mit einer gerechten Gesellschaft für alle!



## “Good Life Goals”-Smiley-Kärtchen (1-18)

Bitte alle Kärtchen ausschneiden.





<p><b>9</b> TRIFF KLUGE ENTSCHEIDUNGEN</p>	<p><b>10</b> SEI FAIR</p>
<p><b>11</b> LIEBE WO DU LEBST</p>	<p><b>12</b> LEBE BESSER</p>
<p><b>13</b> FÜR DAS KLIMA AKTIV SEIN</p>	<p><b>14</b> SÄUBERE UNSERE MEERE</p>
<p><b>15</b> LIEBE DIE NATUR</p>	<p><b>16</b> SCHLIESSE FRIEDEN</p>
<p><b>17</b> KOMMT ZUSAMMEN</p>	<p>INITIATIVE 2030.eu <i>live the goals</i></p>



## “Good Life Goals”-Beschreibungskärtchen

Bitte alle Kärtchen ausschneiden und aufmerksam durchlesen.

Die große Armut vieler Menschen auf der Welt ist ein großes Problem. Hilf mit, Armut zu beenden, indem du teilst und spendest, was du kannst und für faire Bezahlung anderer eintrittst.

Viele Menschen hungern auf der Welt. Achte darauf, dass du kein Essen verschwendest. Prüfe, ob Lebensmittel fair und umweltschonend hergestellt wurden (Bio- und FAIRTRADE- Produkte). Iss weniger Fleisch, dafür mehr Obst und Gemüse.

In vielen Ländern können die Menschen nicht zum Arzt gehen und es gibt kaum Medikamente. Achte selbst darauf, seelisch und körperlich gesund zu bleiben und hilf auch anderen dabei.

In die Schule gehen zu können, ist in vielen Ländern – vor allem für Mädchen – nicht selbstverständlich. Setze dich für das Recht auf Bildung aller Menschen ein und lerne für dein Leben.

Mädchen und Frauen sind in vielen Bereichen des Lebens benachteiligt und haben nicht dieselben Rechte, wie Buben und Männer. Setze dich, wo es geht, für die gleichen Rechte und die gleiche Bezahlung von Frauen und Männern ein.

Süß- und Trinkwasser sind besonders wertvoll, weil es nicht überall auf der Welt genügend davon gibt. Achte daher darauf, kein Wasser zu verschwenden. Repariere tropfende Wasserhähne und dusche öfter, anstatt zu baden.

Die Erzeugung von Energie belastet oft die Umwelt. Es gibt aber auch saubere (erneuerbare) Energie, wie Wind- oder Wasserkraft. Informiere dich, woher die Energie, die du verwendest, kommt und spare Strom, wo du kannst (z.B.: Licht abdrehen!).

Viele Menschen werden am Arbeitsplatz schlecht behandelt, haben kaum Rechte und verdienen viel zu wenig. Setze dich für faire Arbeit und guten Lohn ein und achte darauf, dass bei den Produkten, die du kaufst, niemand ausgebeutet wurde.





<p>Die Welt braucht neue Entwicklungen und fairen Fortschritt für alle. Fordere ein, dass die Vorteile aus dem Fortschritt allen Menschen zugutekommen. Unterstütze Neuerungen, die den Planeten zu einem besseren Ort für alle machen. Sei freundlich.</p>	<p>Immer wieder werden Menschen wegen ihrer Hautfarbe oder Herkunft schlechter behandelt. Sei offen, höre anderen Menschen zu und behandle alle Menschen gleich. Kämpfe für deine und die Rechte anderer. Schütze Menschen in Gefahr.</p>
<p>Informiere dich darüber, was es in deiner Nachbarschaft Neues gibt. Heiße (noch) fremde Menschen willkommen. Schütze Naturräume in deiner Umgebung und verhalte dich dort, wo du wohnst, umsichtig und respektvoll.</p>	<p>Kaufe nicht alles neu, sondern tausche oder repariere Dinge oder mache aus alten Dingen etwas Neues. Achte darauf, nur von Firmen zu kaufen, die Menschen und den Planeten zu respektieren.</p>
<p>Unser Klima ist weltweit gefährdet, was immer mehr zu großen Umweltkatastrophen führt (Dürre, Überschwemmungen...). Informiere dich, wie du das Klima schützen kannst. Gehe mehr zu Fuß oder fahre mit dem Rad. Iss mehr pflanzliche Produkte.</p>	<p>Unsere Meere sind der Lebensraum vieler Tiere und Pflanzen. Vergiss nicht: Müll &amp; Plastik landen auch über Flüsse in den Meeren! Verzichte daher auf Plastik und iss, wenn, dann nachhaltig gefangenen Fisch. Halte die Ozeane sauber!</p>
<p>Die Natur ist ein Wunder und muss bewahrt werden. Schütze Tiere und Pflanzen so gut es geht. Verteidige bedrohte Wälder und unterstütze Unternehmen und Organisationen, die die Natur schützen. Halte deine Umwelt und die Natur sauber.</p>	<p>Frieden ist die Grundlage für eine soziale Gesellschaft und den Erhalt unserer Welt. Sei fair, tolerant und freundlich zu anderen und setze dich stets für Frieden ein. Informiere dich über Menschenrechte und kämpfe gegen Ungerechtigkeit.</p>
<p>Gemeinschaft und Zusammenhalt unter den Menschen ist sehr wichtig! Engagiere dich (ehrenamtlich) in der Gesellschaft, pflege deine Freundschaften und unterstütze sie. Trage so gut du kannst etwas zu einer lebenswerten Zukunft bei.</p>	<p>Erinnere dich an diese 17 Ziele so oft, wie möglich. Achte jeden Tag darauf, etwas zu einem oder mehreren dieser Ziele beizutragen. Erzähle auch anderen von den „Good Life Goals“.</p>

<b>1</b>  <b>HILF ARMUT ZUBEHEBEN</b>	<p>Die große Armut vieler Menschen auf der Welt ist ein großes Problem. Hilf mit, Armut zu beenden, indem du teilst und spendest, was du kannst und für faire Bezahlung anderer eintrittst.</p>	<b>10</b> SEI FAIR 	<p>Immer wieder werden Menschen wegen ihrer Hautfarbe oder Herkunft schlechter behandelt. Sei offen, höre anderen Menschen zu und behandle alle Menschen gleich fair. Kämpfe für deine und die Rechte anderer. Schütze Menschen in Gefahr.</p>
<b>2</b>  <b>ISS BESSER</b>	<p>Viele Menschen hungern auf der Welt. Achte darauf, dass du kein Essen verschwendest. Prüfe, ob Lebensmitteln fair und umweltschonend hergestellt wurden (Bio- und FAIRTRADE-Produkte). Iss weniger Fleisch, dafür mehr Obst und Gemüse.</p>	<b>11</b> LIEBE WO DU LEBST 	<p>Viele Dinge entwickeln sich in deiner Nachbarschaft. Informiere dich darüber und heiße (noch) fremde Menschen willkommen. Schütze Naturräume in deiner Umgebung und verhalte dich, wo du wohnst, umsichtig und respektvoll.</p>
<b>3</b>  <b>BLEIBE GESUND</b>	<p>In vielen Ländern können die Menschen nicht zum Arzt gehen und es gibt kaum Medikamente. Achte selbst darauf seelisch und körperlich gesund zu bleiben und hilf auch anderen dabei.</p>	<b>12</b> LEBE BESSER 	<p>Wir alle kaufen zu viel Neues, anstatt Dinge zu reparieren, wiederzuverwenden oder zu recyceln. Fordere von großen Firmen, die Menschen und den Planeten zu respektieren und achte darauf, immer von solchen Firmen zu kaufen.</p>
<b>4</b>  <b>LERNE UND LEHRE</b>	<p>In die Schule gehen zu können, ist in vielen Ländern - vor allem für Mädchen - nicht selbstverständlich. Setze dich für das Recht auf Bildung aller Menschen ein und lerne für dein Leben.</p>	<b>13</b> FÜR DAS KLIMA AKTIV SEIN 	<p>Unser Klima ist weltweit gefährdet, was immer mehr zu großen Umweltkatastrophen führt (Dürre, Überschwemmungen...) Informiere dich, wie du das Klima schützen kannst. Gehe mehr zu Fuß oder fahre mit dem Rad. Iss mehr pflanzliche Produkte.</p>
<b>5</b>  <b>BEHANDLE JEDEN GLEICH</b>	<p>Mädchen und Frauen sind in vielen Bereichen des Lebens benachteiligt und haben nicht die selben Rechte, wie Buben und Männer. Setze dich bewusst und wo es geht, für die gleichen Rechte und die gleiche Bezahlung von Männern und Frauen ein.</p>	<b>14</b> SÄUBERE UNSERE MEERE 	<p>Unsere Weltmeere sind der Lebensraum unzähliger Tiere und Pflanzen. Vergiss nicht: Müll &amp; Plastik landen auch über Flüsse in den Meeren! Verzichte daher auf Plastik und iss, wenn, dann nachhaltig gefangen Fisch. Halte die Ozeane sauber!</p>
<b>6</b>  <b>SPARE WASSER</b>	<p>Süß- und Trinkwasser sind besonders wertvoll, weil es nicht überall auf der Welt genügend davon gibt. Deswegen achte selbst darauf, kein Wasser zu verschwenden. Repariere tropfende Wasserhähne und dusche öfter, anstatt zu baden.</p>	<b>15</b> LIEBE DIE NATUR 	<p>Die Natur ist ein Wunder und muss bewahrt werden. Schütze Tiere und Pflanzen so gut es geht. Verteidige bedrohte Wälder und unterstütze Unternehmen und Organisationen, die die Natur schützen. Halte deine Umwelt und die Natur sauber.</p>
<b>7</b>  <b>VERWENDE SAUBERE ENERGIE</b>	<p>Die Erzeugung von Energie belastet oft sehr die Umwelt. Es gibt aber auch saubere (erneuerbare) Energie, wie Wind- oder Wasserkraft. Informiere dich, woher die Energie kommt, die du verwendest, und spare Strom, wo du kannst (z.B.: Licht abdrehen!)</p>	<b>16</b> SCHLIESSE FRIEDEN 	<p>Frieden ist die Grundlage für eine soziale Gesellschaft und den Erhalt unserer Welt. Sei fair, tolerant und freundlich zu anderen und setze dich stets für Frieden ein. Informiere dich über Menschenrechte und kämpfe gegen Ungerechtigkeit.</p>
<b>8</b>  <b>MACHE GUTE ARBEIT</b>	<p>Menschen werden manchmal am Arbeitsplatz sehr schlecht behandelt, haben kaum Rechte und verdienen viel zu wenig. Stehe für faire Arbeit und guten Lohn ein und achte darauf, dass bei den Produkten, die du kaufst, niemand ausgebeutet wurde.</p>	<b>17</b> KOMMT ZUSAMMEN 	<p>Gemeinschaft und Zusammenhalt unter den Menschen ist sehr wichtig! Engagiere dich (ehrenamtlich) in der Gesellschaft, pflege deine Freundschaften und unterstütze sie. Trage so gut du kannst etwas zu einer lebenswerten Zukunft bei.</p>
<b>9</b>  <b>TRIFF KLUGE ENTSCHEIDUNGEN</b>	<p>Die Welt braucht neue Entwicklungen und fairen Fortschritt für alle. Fordere ein, dass Vorteile aus Fortschritt, allen Menschen zugutekommen. Unterstütze Neuerungen, die den Planeten zu einem besseren Ort für alle machen. Sei freundlich.</p>	<b>INITIATIVE 2030</b> 	<p>Erinnere dich an diese 17 Ziele so oft, wie möglich. Achte jeden Tag darauf, etwas zu einem oder mehreren dieser Ziele beizutragen. Erzähle auch anderen von den Good Life Goals! (<a href="http://www.initiative2030.eu">www.initiative2030.eu</a>).</p>



## Station zum achtsamen Handeln 2



### Ihr braucht:

- Überblicksliste mit allen Beschreibungen der „Good Life Goals“
- Das Arbeitsblatt „Was mir am Herzen liegt!“ mit Fragen
- Einen Partner oder eine Partnerin

### So geht es:

- Lest euch gemeinsam die Überblicksliste der „Good Life Goals“ gut durch!
- Wählt allein **zwei** „Good Life Goals“ aus, die ihr besonders wichtig findet.
- Beantwortet allein die Fragen auf dem Arbeitsblatt.
- Erzählt eurer Partnerin oder eurem Partner, warum ihr diese 2 Ziele gewählt habt und was ihr zu den beiden Zielen geschrieben habt.
- Findet gemeinsam noch eine Idee zur Erreichung „eurer“ Ziele und schreibt sie dazu.



## Was mir am Herzen liegt!

1. Schreibe die Bezeichnung und die Nummer von **zwei** „Good Life Goals“ (= GLGs), die dir besonders am Herzen liegen, auf.

- Mein 1. GLG: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

- Mein 2. GLG: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

2. Schreibe in Stichworten. Worum geht es bei deinen zwei Zielen, die du gewählt hast?

GLG Nr. \_\_\_\_: \_\_\_\_\_

GLG Nr. \_\_\_\_: \_\_\_\_\_

1. Notiere in eigenen Worten, warum du diese zwei „Good Life Goals“ gewählt hast? Warum liegen sie dir am Herzen?

GLG Nr. \_\_\_\_ liegt mir am Herzen, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

GLG Nr. \_\_\_\_ liegt mir am Herzen, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1. Überlege, was du selbst tun könntest, um deine beiden Ziele im Alltag gut zu unterstützen?

Für GLG Nr. \_\_\_\_ könnte ich \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Für GLG Nr. \_\_\_\_ könnte ich \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Hat deine Partnerin oder dein Partner noch eine Idee für deine beiden „Good Life Goals“?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Station für alle Sinne

### Ihr braucht:

- 2 Rosinen pro Person

### So geht es:

- Stell dir vor, du kommst von einem fremden Planeten und hast noch nie Rosinen gesehen. Wie erforschst du, was für ein Ding das sein könnte?
- Erforsche eine Rosine über alle Sinne (sehen, hören, riechen, berühren, ertasten, auf der Haut oder anderen Körperteilen spüren, schmecken, ...)
- Sprecht gemeinsam über eure Erfahrungen.
- Erfindet einen neuen Namen für das „unbekannte Ding“.
- Erforscht auf gleiche Weise Nüsse, Mandarinen, Brot, ...



## Station zum Vertiefen und Verinnerlichen

### Ihr braucht:

- Achtsamkeitskarten in einer Schachtel, die immer im Klassenzimmer bereitsteht.

### So geht es:

- Ziehe eine Karte. Was steht darauf?
- Erinnere dich so oft wie möglich daran und führe die Übung durch – in der Schule und in deiner Freizeit.



## Achtsamkeitskarten

### JETZT bin ich da!

- Ich beobachte und spüre meinen Atem im Körper.
- Ich entspanne Kiefer und Schultern.
- Ich spüre die Füße auf dem Boden.

### JETZT achte ich auf meine Gedanken.

- Habe ich JETZT positive Gedanken?
- Ich nehme positive Gedanken JETZT ganz bewusst wahr.
- Ich erfreue mich daran und bin dankbar dafür.

### JETZT fühle ich ...

- JETZT nehme ich meine Gefühle bewusst wahr!
- JETZT beobachte ich meine unbewussten Reaktionen darauf bewusst (z. B. ob sie mich blockieren, ob sie mich unsicher machen, ob sie mich für andere öffnen, ...).

### JETZT bin ich ein unbefangener Beobachter.

- JETZT lasse ich meine Vorerfahrungen und Vorurteile ziehen und reagiere wie jemand, der mich beobachtet:
- AHA! Interessant!
- Ich frage mich: Was steckt dahinter?

### JETZT achte ich auf meine Gedanken.

- Habe ich JETZT negative Gedanken?
- Ich lasse sie JETZT dahinschweben, wie Wolken, die am Himmel vorüberziehen.
- Jetzt bin ich wieder voll bei dem, was ich tue.

### JETZT achte ich gut auf mich.

Ich schicke mir JETZT gute Wünsche:

- Ich fühle mich sicher!
- Ich bin zufrieden!
- Ich bin entspannt!
- Ich bin fröhlich!
- Ich bin ...

### Körper-Reise

- Ich beobachte meinen Körper.
- Wo spüre ich Entspannung?
- Ich nehme dieses entspannte Gefühl bewusst und dankbar wahr.

### JETZT fühle ich!

- Ich nehme meine Gefühle <bewusst wahr.
- Ich nehme Reaktionen bewusst wahr.
- Ich werde mir bewusst, welche Bedürfnisse hinter meinen Gefühlen stehen.
- Ich überdenke meine Reaktionen.



## Körper-Reise

- Ich beobachte meinen Körper.
- Wo spüre ich Anspannung?
- Ich nehme diese Anspannung wahr und entspanne sie bewusst.

## Ich bin mit allen Sinnen im JETZT!

- Jetzt nehme ich mit allen meinen Sinnen die aktuelle Situation wahr.
- Das Rad der Achtsamkeit hilft mir dabei!



## Was fühle ich JETZT?

- Wie fühle ich mich JETZT?
- Wie könnte ich anderen mein Gefühl beschreiben?
- Welches Bedürfnis steht hinter meinem Gefühl?

## JETZT agiere ich bewusst!

- Jetzt hole ich mir ALI zu Hilfe.
- Ich atme durch.
- Ich überdenke die Folgen meiner Handlung, bevor ich handle und frage mich: Was wäre, wenn alle so handeln?

## JETZT achte ich gut auf Menschen, die ich gerne mag.

JETZT schicke ich ihnen gute Wünsche:

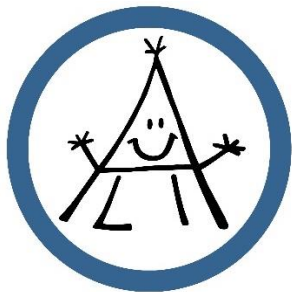
- Fühle dich sicher!
- Sei zufrieden!
- Sei entspannt!
- Sei fröhlich!
- Sei glücklich!
- Sei ...

## JETZT achte ich gut auf Menschen, die ich nicht so gerne mag.

JETZT schicke ich ihnen gute Wünsche:

- Fühle dich sicher!
- Sei zufrieden!
- Sei entspannt!
- Sei fröhlich!
- Sei glücklich!
- Sei ...

## JETZT denke ich an ALI!



## JETZT nehme ich mein Glück selbst in die Hand!

- JETZT nehme ich bewusst Schönes, Positives und Wohltuendes wahr.
- Ich bin dankbar dafür!
- Ich sage oder schreibe auf, wofür ich dankbar bin!





## Einsteins Disco – ein Schlaumeier-Spiel zum Wiederholen

### Man braucht:

- Musik
- Kärtchen, auf denen draufsteht, was Schlaumeier zum Thema Achtsamkeit wissen sollten – ein Beispiel siehe unten.

### Anleitung:

An die Schülerinnen und Schüler gerichtet: „Ziehe zuerst eine Karte. Jetzt stelle dir vor, ihr seid in einer Disco und tanzt zu Musik, die euch so richtig in die Beine fährt. Wenn die Musik stoppt, bleibst du stehen und tratschst mit dem Menschen, der dir am nächsten steht. Du erzählst, was auf deinem Kärtchen steht, und hörst aufmerksam zu, was dir erzählt wird. Wenn die Musik wieder einsetzt, tauscht ihr die Kärtchen und tanzt, bis die Musik wieder stoppt.“

Das Spiel geht am besten so lange weiter, bis jede Person jede Karte einmal hatte oder die vorher bestimmte Tanz-Zeit aus ist!

### Vertiefung:

Nach dem Tanzen werden gemeinsam Fragen zum Besprochenen bzw. Erlebten für neue Kärtchen formuliert – diese werden dann beim nächsten Mal eingesetzt.

### Tipp:

Das Spiel kann zu jedem beliebigen Thema als Wiederholung gespielt werden. Die Schülerinnen und Schüler können die Kärtchen zu den Themen auch selbst im Team vorbereiten.

Wenn ich achtsam bin, versetze ich mich in die Rolle anderer, bevor ich unüberlegt reagiere.	



## Quellen- und Literaturverzeichnis

### Quellen, genutzt für die Einleitung:

Davis, Daphne M./Hayes, Jeffrey A. (2011): What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. In: Psychotherapy (2011), Vol. 48, No. 2, S. 198–208.

Hölzel, Britta (2015): Mechanismen der Achtsamkeit: Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven. In: Hölzel, Britta/Brähler, Christine (Hrsg.): Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven. München: O. W. Barth, S. 43-77.

Kabat-Zinn, Jon (2004 edition): Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. London: Piatkus.

Lyons, Kristen E./DeLange, Jennifer (2016): Mindfulness matters in the classroom. The effects of mindfulness training on brain development and behavior in children and adolescents. In: Schonert-Reichl, Kimberly A./Roeser, Robert W.: Handbook of mindfulness in education. New York: Springer-Verlag, S. 271–283.

Ostafin, Brian D./Robinson, Michael D./Meier, Brian P. (Hrsg.) (2015): Handbook of Mindfulness and Self-Regulation. New York: Springer-Verlag.

### Weiterführende Literatur:

Kabat-Zinn, Jon (2019): Achtsamkeit für Anfänger.

Kabat-Zinn, Jon (2019): Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben, Knauer MensSanaTB.

Kaltwasser, Vera (2016): Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung, Julius Beltz GmbH & Co. KG.

Nhat Hanh, Thich (2022): Achtsamkeit mit Kindern, Nymphenburger in der Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG.

Rechtschaffen, Daniel (2018): Die achtsame Schule – Praxisbuch. Leicht anwendbare Anleitungen für die Vermittlung von Achtsamkeit, Arbor.



„Warum Achtsamkeit?“ wurde vom Verein IFTE als ein Bestandteil des Programms *You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges* entwickelt.

Begleitende Videos sind auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) unter der Rubrik **Körper & Geist** verfügbar. Zu den Videos:



Die **Achtsamkeits.Post** ist eine Schritt-für-Schritt-Einführung in die Arbeit mit dem Programm in 30 Mails:

Weiterführende **Achtsamkeits-Übungen** gibt es laufend auf einem Padlet:

„Warum Achtsamkeit?“ gibt es auch auf Englisch:

---

## Impressum:

Herausgeber:innen: Eva Jambor, Johannes Lindner, Arbeitswelt & Schule der AK Wien  
Autorinnen: Ingrid Teufel, Pia-Melanie Musil (Station zum achtsamen Handeln 1 und 2)  
Lektorat und Redaktion: Martin Obermayr  
Redaktion Neuauflage: Eva Jambor  
Gestaltung: Valentin Mayerhofer und Florian Trepetschnig (Layout), Peter Stromberger (Piktogramme), Helmut Pokornig (Illustrationen)

Titel: **Warum Achtsamkeit?**  
Ein Trainingsprogramm für Schule, Alltag und Beruf  
Aktualisierte Neuauflage: Wien, 2023

Bestellbar: Gegen eine Schutzgebühr unter: [arbeitsweltundschule@akwien.at](mailto:arbeitsweltundschule@akwien.at)  
Herstellung: AK Wien, Prinz-Eugen-Straße 20-22, 1040 Wien  
ISBN: 978-3-7063-0709-3



© 2018 IFTE (Initiative for Teaching Entrepreneurship, gemeinnütziger Verein)  
Konzept & Entwicklung – [www.ifte.at](http://www.ifte.at)

Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems  
Fortbildung für Lehrer:innen in Wien und Niederösterreich  
[www.kphvie.ac.at/fortbildung](http://www.kphvie.ac.at/fortbildung)



Arbeiterkammer Wien  
Zusammenarbeit innerhalb des Programms „Arbeitswelt & Schule“  
[www.wien.arbeiterkammer.at/aws](http://www.wien.arbeiterkammer.at/aws)



Die Entwicklung der Achtsamkeits.Post wurde durch eine Förderung des Landes Salzburg ermöglicht.



Aktualisierung 2023 durch IFTE im Rahmen des Projekts PERMA.teach



Fonds Gesundes Österreich



Kompetenzzentrum  
Zukunft  
Gesundheitsförderung  
Agenda  
Gesundheitsförderung

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

## Warum Achtsamkeit?

In einer überfüllten, überreizten, überkomplexen Welt müssen wir alle lernen, auf neue Weise auf uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt aufzupassen. Ergebnisse aus der Gehirnforschung belegen, dass eine achtsame Lebensweise unsere psychische und physische Gesundheit verbessert.

Gut, dass wir Achtsamkeit trainieren können!

In diesem Trainingsprogramm nutzen wir das Rad der Achtsamkeit als Wegweiser. Dabei nehmen wir zuerst Eindrücke von außen mit allen Sinnen wahr. Danach gehen wir ganz bewusst auf unsere Gefühle und Beziehungen zu anderen Menschen ein. Schließlich planen wir achtsam unsere nächsten Schritte und denken über die Folgen für uns und alle anderen nach.

Die vorgestellten Übungen wurden für den Einsatz im Unterricht konzipiert, lassen sich aber auch leicht in Alltag und Beruf integrieren.

