

Einführung

# Achtsamkeit



# Inhalt

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | Was ist Achtsamkeit?                            | 2 |
| 2 | Warum Achtsamkeit bei Kindern und Jugendlichen? | 3 |
| 3 | Einfache Achtsamkeitsübung                      | 4 |
| 4 | Selbstreflexion                                 | 5 |

# Was ist *Achtsamkeit*?

Achtsamkeit bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen, ohne sich ablenken zu lassen. Sie bedeutet, die Aufmerksamkeit gezielt auf das Hier und Jetzt zu richten - auf Gedanken, Emotionen, den eigenen Körper und die Umgebung. Dabei geht es nicht darum, Gedanken zu unterdrücken, sondern sie bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten.

## **Erklärungshilfe für Kinder**

Stell dir vor, du sitzt in der Schule und schreibst an einem Matheblatt. Anstatt dich von deinem Nachbarn ablenken zu lassen oder an die nächste Pause zu denken, konzentrierst du dich voll und ganz auf die Aufgabe. Du schaust dir die Zahlen genau an, überlegst, wie du sie richtig zusammenzählen kannst und fühlst, wie sich dein Stift auf dem Papier bewegt.

Achtsamkeit bedeutet in diesem Beispiel, dass du wirklich nur an die Matheaufgabe denkst und deine ganze Aufmerksamkeit darauf richtest. Es hilft dir, besser zu lernen und weniger Fehler zu machen, weil du im Moment bleibst.

Achtsam sein heisst also, Dinge bewusst zu erleben:

- Genau hinzuschauen, wenn du etwas ansiehst.
- Wirklich zuzuhören, wenn jemand mit dir spricht.
- Zu spüren, wie sich der Wind auf deiner Haut anfühlt.
- Deine Gefühle zu bemerken, ohne sie wegzuschieben.

# Warum *Achtsamkeit* bei Kindern & Jugendlichen?

1

## **Erhöhte Konzentration**

Achtsame Kinder können sich besser auf Aufgaben konzentrieren und lassen sich weniger von äusseren Einflüssen ablenken.

2

## **Bessere Selbstregulation**

Sie lernen, ihre Emotionen besser zu steuern und gehen gelassener mit Frustrationen um.

3

## **Mehr Freude am Lernen**

Kinder und Jugendliche erleben den Lernprozess bewusster und mit weniger Leistungsdruck.

4

## **Förderung sozialer Kompetenzen**

Achtsamkeit stärkt Empathie und das Verständnis für andere, was zu einem besseren sozialen Miteinander führt.

# Einfache Achtsamkeitsübung

## 5-4-3-2-1-Methode

# 5

### **Dinge sehen**

Schaue dich um und nenne fünf Dinge, die du siehst.

# 4

### **Dinge fühlen**

Achte auf vier Dinge, die du gerade spüren kannst.

# 3

### **Dinge hören**

Konzentriere dich auf drei Geräusche in deiner Umgebung.

# 2

### **Dinge riechen**

Atme tief ein und identifiziere zwei Gerüche.

# 1

### **Sache schmecken**

Nimm bewusst einen Schluck Wasser und achte auf den Geschmack.

# Worksheet

# Selbstreflexion

**Was bedeutet Achtsamkeit für dich?**

1

Grid for writing the answer to question 1.

**In welchen Momenten deines Alltags fühlst du dich besonders präsent und aufmerksam?**

2

Grid for writing the answer to question 2.

**Wann hast du Schwierigkeiten, achtsam zu bleiben und warum?**

3

Grid for writing the answer to question 3.

**Welche Gedanken oder Emotionen lenken dich oft vom gegenwärtigen Moment ab?**

4

**Welche Vorteile könnte eine regelmässige Achtsamkeitspraxis für dich persönlich haben?**

5

**Platz für Notizen**

# Worksheet für Kinder & Jugendliche

## Selbstreflexion

**Was bedeutet Achtsamkeit für dich?**

*Beispiele: ruhig atmen, genau zuzuhören, aufmerksam sein...*

1

**Wann fühlst du dich ganz ruhig und entspannt?**

*Beispiele: beim Malen, Spielen, Haustier streicheln...*

2

**Wann fällt es dir schwer, dich auf etwas zu konzentrieren?  
Welche Dinge lenken dich schnell ab?**

3

**Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du gestresst oder aufgeregt bist?**

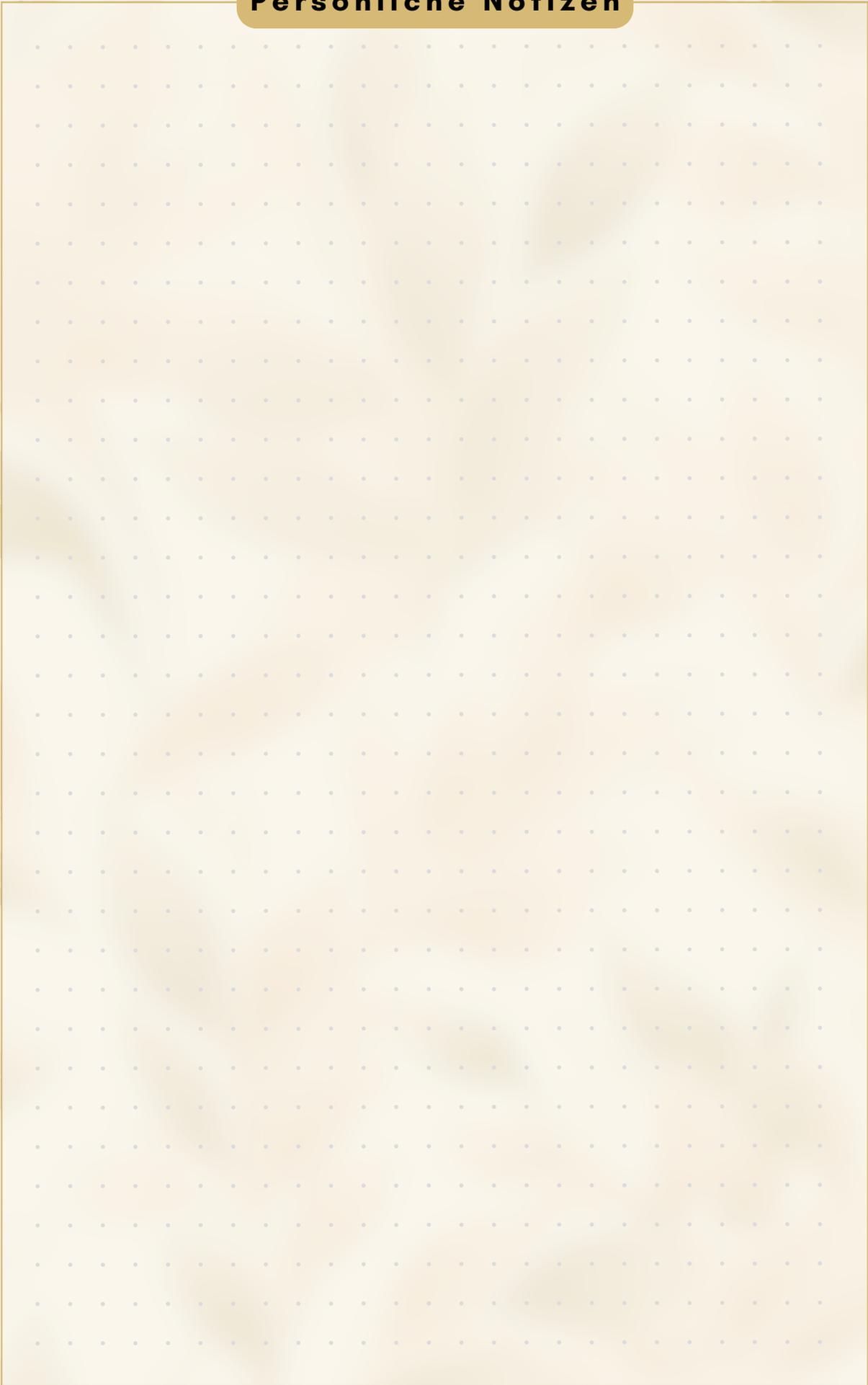
4

**Was könnte dir helfen, dich ruhiger und glücklicher zu fühlen?**  
*Beispiele: tief durchatmen, kleine Pause...*

5

**Platz für Notizen**

# Persönliche Notizen



# Quellen

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*.

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*.

Tang, Y.-Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152-17156.

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603.

# Dankeschön!

Herzlichen Dank, dass du diesen “Mini-Guide” gelesen hast! Ich hoffe, du konntest etwas über Achtsamkeit lernen und hast Lust bekommen, sie in deinen Alltag sowie in den Alltag deiner Kinder einzubauen.

Bleibe auf dem Laufenden und erfahre mehr über Achtsamkeit und wie du sie für dich und deine Kinder nutzen kannst.



Abonniere meinen Newsletter:  
**[www.mindfulljourney.ch](http://www.mindfulljourney.ch)**



Folge mir auf Instagram:  
**@themindfulljourney**