



ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE

JAHRESKALENDER
2022

12 ÜBUNGEN
FÜR DEN ACHTSAMEN UNTERRICHTSALLTAG

Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

DIE BLUMEN-ATMUNG

(Konzentration, Fokus, achtsames Gewahrsein) - Schöne Gruppenübung für den Morgenkreis.

- Schneidersitz, aufrecht hinsetzen
- Hände mit den Handflächen nach oben auf die Knie legen
- Atmung beobachten, im Bauch & Oberkörper spüren - einfach fliessen lassen
- 5 Mal hintereinander:
- Tief durch die Nase einatmen, hinein in den Bauch
- Fingerkuppen zusammenbringen (Blume / Blüte schliesst sich)
- Kurz halten
- Tief durch den geöffneten Mund ausatmen, bis die ganze Luft draussen ist
- Fingerkuppen auseinander spreizen (Blume / Blüte öffnet sich)
- Nachspüren und austauschen
- Eintrag ins Tagebuch malen oder schreiben



Februar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

"MEIN LICHTCHEN IN MIR - DEIN LICHTCHEN IN DIR"

Gemeinschaftsgefühl und Mitgefühl entwickeln.

- Mit den Kindern einen Sitzkreis bilden - alle Anwesenden halten sich an den Händen
- Augen sanft schliessen oder Blick nach unten richten
- Auf die Atmung konzentrieren (den anderen links und rechts atmen hören - wir sind Eins)
- Lehrperson leitet die Übung an
- Jedes Kind kann sich jetzt ein Lichtchen in sich vorstellen (Farbe, Intensität, etc.)
- "Lass es ganz hell in dir leuchten"
- Jedes Kind stellt sich jetzt vor, wie die Lichtchen in den anderen Kindern leuchten
- Gemeinsam vorstellen, dass die Lichtchen einen Lichtzirkel bilden
- "Mein Lichtchen in mir - dein Lichtchen in dir"
- Ev. schöne und entspannende Musik im Hintergrund laufen lassen.
- Nach der Übung einen Eintrag in das Tagebuch zeichnen oder schreiben.



März

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Mein eigenes Befinden - Glitzerflasche

Die Wahrnehmung für das eigene Befinden schulen. Dafür verwenden wir die Glitzerflasche.

- Lehrperson beginnt. Frage an sich selbst: "Wie sieht es in mir aus?"
- Glitzerflasche schütteln und dann, wenn der Glitzer passend zur eigenen Stimmung sich in der Flasche bewegt (oder auch wenn er sich ganz gesetzt hat), die eigene Stimmung an die Gruppe mitteilen
- Die Glitzerflasche an das nächste Kind weitergeben
- Kinder darauf aufmerksam machen, dass sie auch einfach die Flasche weitergeben können, wenn sie sich nicht mitteilen mögen
- Nach abgeschlossener Runde gemeinsam austauschen
- Eintrag ins Tagebuch malen oder schreiben



April

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

Die Bergspitze und der Wasserfall

Aktivierend und entspannend, fördert die Körperwahrnehmung.

- Breitbeinig hinstellen, Arme locker an den Seiten, gerader Rücken
- Atmung beobachten, im Bauch / Oberkörper spüren – einfach fliessen lassen
- Arme nach unten strecken, Handflächen zusammenbringen (wie ein Pfeil, nach unten)
- Einatmen, In dieser Position Arme nach oben bringen, wie ein Pfeil – **Die Bergspitze**
- Oben kurz Atem anhalten
- Durch den Mund ausatmend, leicht vorgebeugt Arme nach unten sausen lassen und bis zu den Zehenspitzen schwingen – **Der Wasserfall**
- Einatmen durch die Nase Arme nach oben ziehen – kurz halten – durch den Mund ausatmend die Arme wieder nach unten sausen lassen
- Evt. "Schhhhhh" als Ausatmungsgräusch für den Wasserfall
- Am Ende der Übung aufrecht hinstellen und die Arme gut ausschütteln
- Nachspüren und austauschen
- Eintrag ins Achtsamkeits-Tagebuch schreiben oder malen



Mai

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

BIENEN-SUMMEN

Spielerische Entspannung, Beruhigung - Einfach, lustig und effektiv.

Das Bienen-Summen gehört zu den Lieblingen der kleinsten Kinder. Ideal zur Beruhigung nach einem Konflikt.

- Aufrecht hinsetzen, gerader Rücken
- Atmung beobachten, im Bauch und Oberkörper spüren
- Atem einfach fliessen lassen
- 3 Mal hintereinander:
- Tief durch die Nase einatmen, hinein in den Bauch
- Kurz halten
- Die Zähne an die Zunge legen und durchgehend Summen, bis die ganze Luft draussen ist
- Nachspüren und austauschen
- Achtsamkeits-Tagebucheintrag malen oder schreiben



Juni

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

Muschel & Seestern

Bewegungsübung - Einfach, entspannend - die Kleinen lieben diese Übung.

- Auf allen Vieren auf den Boden kommen, einrollen wie eine Muschel
- Atmung beobachten, im Bauch / Oberkörper spüren – einfach fliessen lassen
- In Zeitlupentempo aufstehen - je langsamer je besser - ruhig atmen
- bis ganz stehend die Arme links und rechts über dem Kopf in V-Form ausgestreckt sind, in die Seestern-Haltung
- Tief durch die Nase einatmen, kurz halten, tief durch den Mund ausatmen
- Wieder im Zeitlupentempo zur Muschel werden
- Zwei Mal wiederholen
- Nachspüren
- In der Gruppe austauschen
- Ins Achtsamkeits-Tagebuch malen oder schreiben



Juli

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

DIE SEEROSE ÖFFNET IHRE BLÄTTER

Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Verbundenheit in der Gemeinschaft.

Schöne Übung für den Tagesstart oder nach der Mittagspause.

- Alle Kinder und die Lehrperson im Kreis – stehend oder kniend
- Augen schliessen oder Blick nach unten richten
- Atmung beobachten, im Bauch / Oberkörper spüren – einfach fliessen lassen
- Augen wieder öffnen
- Alle halten sich an den Händen – wir sind eine Seerose auf einem Teich
- Die ausgestreckten Arme in Richtung Kreismitte (leicht vorgebeugt) halten (die Seerose schliesst ihre Blütenblätter), Balance halten (wenn möglich an den Händen halten oder loslassen)
- Arme wieder nach oben bringen und gleichzeitig wieder aufrichten (die Seerose öffnet ihre Blütenblätter)
- Ein paar Mal wiederholen
- Anschliessend alle hinsetzen und nachspüren / austauschen
- Eintrag ins Achtsamkeits-Tagebuch malen oder schreiben



August

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

"EULEN-LAUSCHEN" ACHTSAMES HÖREN

Die Wahrnehmung für die eigene Konzentration schulen. Geeignet nach Pausen zur Beruhigung oder Entspannung nach einem Test. Oder als Abschluss des Tages.

- Aufrecht hinsetzen, gerader Rücken oder im Liegen
- Atmung beobachten, im Bauch & Oberkörper spüren - einfach fliessen lassen
- Augen sanft schliessen oder Blick nach unten richten
- 3 Runden: tief durch die Nase einatmen und durch den geöffneten Mund langsam mit einem "Haaa" oder Seufzen ausatmen
- "Was kannst du hören?" (deinen Atem, Geräusche im Raum, etc.)
- Klangschalen-Gong oder anderes sonores Zeichen - Übung beginnt
- Die Kinder eine Minute hören lassen
- Klangschalen-Gong oder sonorens Zeichen - die Übung beenden
- Ziel der Übung ist das Gewahrwerden der bewussten Konzentration
- Nach der Übung gemeinsam austauschen. "Was ist dir leichtgefallen? Was ist dir nicht so gut gelungen?"- Eintrag ins Tagebuch machen



September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

SPIEL MIT GEFÜHLSFARBEN: DAS BIN ICH.

Diese Übung sensibilisiert Kinder dafür, eigene Gefühle wahrzunehmen.
Statt mit Worten drücken sie sich mit Farben aus.

Vorbereitung: Papierstücke, etwas grösser als eine Kinderhand. Stifte, Wasserfarben oder Fingerfarben.

- Die Kinder bilden Paare
- Jedes Kind legt die eigene Hand auf sein Papier, das andere Kind zeichnet die Konturen der Hand nach (mit Stift den Fingern entlang zeichnen)
- Danach ist das andere Kind dran
- Anschliessend malt jedes Kind seinen Handumriss mit Farben aus
- Das Ziel ist es, seine eigenen Gefühle in Farben auszudrücken
- Wenn alle fertig sind, können die Bilder ausgelegt und bestaunt werden
- Ev. Künstlergalerie draus machen
- Nach der Übung Eintrag in das Tagebuch zeichnen oder schreiben
- Bei Möglichkeit Austausch in der Gruppe - fördert das Mitgefühl



Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

AUSSCHÜTTELN WIE EIN NASSER BÄR

Verbesserung der Körperwahrnehmung, Entspannung. Lustige Übung - die Kinder lieben sie.

- Gerade hinstellen, gerader Rücken, Arme locker an den Seiten
- Atmung beobachten, im Bauch / Oberkörper spüren - einfach fliessen lassen
- Augen wieder öffnen
- Ganz einfach: einfach mal richtig ausschütteln
- Rechter Arm ausschütteln, dann linker Arm
- Auch die Beine abwechselnd mal nacheinander richtig gut ausschütteln
- Weiter geht's mit dem Kopf (sanft) und mit dem Oberkörper
- Als Abschluss mal probieren, den ganzen Körper zu schütteln
- Wie ein Bär, der aus dem Wasser kommt. Brrrrr.....
- Anschliessend alle hinsetzen und nachspüren / austauschen
- Eintrag ins Achtsamkeits-Tagebuch malen oder schreiben



November

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

SCHLANGEN-ATEM

(Spielerische Entspannung)

Einfach, lustig und effektiv. Das Spiel der Schlange gehört zu den Lieblingen der kleinsten Kinder.

- Aufrecht hinsetzen, gerader Rücken
- Hände auf den Bauch legen, Atmung beobachten, im Bauch und Oberkörper spüren – einfach fliessen lassen
- Auf 4 lang und tief durch die Nase einatmen und darauf achten, wie der Bauch gross wird
- Kurz halten – mit dem klangvollen Geräusch einer zischenden Schlange, so lange wie möglich tief ausatmen, bis die ganze Luft draussen ist
- Alternativ kann die Übung auch auf dem Bauch liegend gemacht werden und dabei bewegen, wie eine sich windende Schlange
- Nachspüren und in der Gruppe die Erfahrung austauschen
- Eintrag ins Achtsamkeits-Tagebuch malen oder schreiben



Dezember

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Klangschalen-Runde - der magische Moment der Ruhe

Diese Übung sensibilisiert Kinder dafür, sich selbst wahrzunehmen und anderen Menschen einen ruhigen und entspannten Moment zu verschenken.

- Sitzend oder liegend
- Jedes Kind kann wählen: "Wo will ich die Klangschale spüren und hören? In der Hand (ganz flach halten), auf dem Bauch oder auf dem unteren Rücken?"
- Augen sanft schliessen oder Blick nach unten richten
- Auf den Körper konzentrieren - nur beobachten, wie sich der Körper anfühlt
- Dem Kind die Klangschale auf die Hand, den Bauch oder unteren Rücken legen
- Sanft mit dem Stab die Klangschale zum erklingen bringen
- Warten bis der Ton ganz abgeklungen ist
- Zum nächsten Kind gehen und wiederholen
- In der Zwischenzeit sind alle Kinder still und versuchen die Klangschale so lange zu hören, bis der Klang ganz verklungen ist (oder Selbstmassage)
- Zum Abschluss auf den Platz zurückkehren und 3 Mal die Klangschale zum klingen bringen und Übung beenden und Eintrag ins Tagebuch malen oder schreiben



Du suchst nach weiteren Inspirationen für den Alltag im Unterricht?

Dann schau mal hier vorbei:



Auf der Suche nach Materialien, die du im Unterricht als Hilfsmittel einsetzen kannst?

HAPPY LITTLE SOUL setzt sich für das gesunde körperliche und mentale Grosswerden von Kindern ein.

Finde hier liebevoll gestaltete Bücher, die sich für Kinder ganz besonders gut eignen.

Achtsamkeit ist wie ein kleiner Frühlingskuss für die Kinderseele.



Nutze den QR-Code, um direkt zu den Büchern zu gelangen.

