

Täglicher Raum für Achtsamkeit in der Schule ODER im Seminar

Achtsamkeit funktioniert nicht nur zu Hause, sondern auch in Schule und Seminar. Nimm dir auch hier bewusst Zeit, um zu spüren, wie es dir geht. Reguliere deine Emotionen und stärke deine Selbstwirksamkeit: Atemübungen, Journal führen oder den Körper spüren - probiere verschiedene Übungen für mehr Resilienz und Ruhe aus. Du hast die Power, dich selbst zu unterstützen und zu stärken – Go for it!



Fensteratmung

Hier ist ein kleiner Tipp für dich: Suche dir in der Schule und Seminar dein Fenster. Wann immer du an „deinem“ Fenster vorbeikommst, nutze es für eine Atemübung: Atme langsam auf vier Zählzeiten ein, während dein Blick vom unteren linken Fensterrahmen nach rechts wandert. Halte dann den Atem für vier Zählzeiten, während du nach oben rechts schaust. Lasse die Luft anschließend wieder auf vier Zählzeiten ausströmen und bewege deinen Blick nach links, halte die Ausatmung und wandere mit dem Blick nach unten links. Atme so einige Runden. Halte so oft wie möglich an, wenn du an „deinem“ Fenster vorbeikommst. Du wirst sehen, wie gut dir diese kleine Pause tut! Die Übung funktioniert natürlich auch gut im Klassenraum.



Duftmeditation to go

Einfacher geht es nicht: Wähle deinen Lieblingsduft und packe ihn in deine Tasche. Wann immer du ein gutes Gefühl brauchst, atme diesen Duft ein. Schneller als du denken kannst, bist du in deinem schönen Gefühl angekommen.



Journaling: Keep the good things

Was war heute mein schönstes Ereignis? Nimm dir einen Moment Zeit, um zu überlegen: Was war heute das Schönste, was dir passiert ist? Es müssen keine großen Dinge sein, auch kleine Momente zählen. Manchmal entgehen uns diese schönen Erlebnisse einfach, also halte sie mit dieser kleinen Übung fest.

TIPP: Lies am Ende der Woche oder des Monats einfach deine schönsten Erlebnisse durch und spüre, wie du dich dabei fühlst.



Entspannungs-Anker setzen



Entspannungs-
Anker setzen