

Täglicher Raum für Achtsamkeit in der Schule ODER im Seminar



Stabilität und Sicherheit im Baum

Jetzt in der Prüfungsphase heißt es gelassen und entspannt bleiben und auf deine Fähigkeiten zu vertrauen. Selbst wenn es noch einmal stürmisch wird, findest du in der Haltung des Baumes Yoga Stabilität und Erdung und setzt so einen Ruheanker. Und falls es zu unruhig wird, halte dich am Stuhl fest.

Du kannst den Baum mit oder ohne Schuhe üben und so geht's:

Hebe ein Bein an und führe die Fußsohle an die Innenseite von Ober- und Unterschenkel des Standbeins; bitte nichts an Knie. Bewege das gebeugte Knie zur Seite.

Wenn du Schuhe trägst, führst du deinen Fuß geflext vors Standbein.

Bringe in beiden Varianten deine Hände vor dem Brustkorb zusammen, schöpfe einatmend Kraft aus deiner eigenen Stabilität und verteile sie ausatmend in Körper und Geist.



Atemübung 4-7-8

Nervosität und Angst müssen vor Lehrproben und Prüfungen nicht die Oberhand gewinnen.

Mit der Atemübung 4-7-8 kannst du gezielt dein parasympathisches Nervensystem aktivieren und so für mehr Ruhe und Gelassenheit sorgen:

Atme mit geschlossenem Mund durch die Nase auf 4 Takte ein. Halte die Atemfülle für 7 Takte

Atme durch den halb geöffneten Mund auf 8 Takte aus.

Diese Übung lässt sich gut mit der Haltung des Baumes kombinieren.



Journaling – Welcher Moment hat mich überrascht?



Es lohnt sich auch immer wieder mal Aufmerksamkeit auf die Dinge zu richten, die einen positiv überraschen. Gerade in stressigen Phasen wie Prüfungshalbjahres können unerwartete ermutigende Worte von der Schulleitung, Lob und Bestärkung von den Fachleitungen oder gute Wünsche von Schüler:innen eine enorme Motivationsspritze sein. Vielleicht hast du sogar selbst festgestellt, dass die Vorbereitung auf Stunden oder Prüfungen besser lief als gedacht. Diese kleinen Momente solltest du wie kostbare Schätze hüten: Nimm dir bewusst Zeit, um zu notieren, was dich heute überrascht hat.

