

## ÜBERSICHT

- |                    |                                  |
|--------------------|----------------------------------|
| Achtsames Sitzen   | 7 Was sehe Ich?                  |
| 1 Klatschen        | 8 Körperreise Kopf               |
| 2 Achtsames Atmen  | 9 Sich im Rhythmus<br>Bewegen    |
| 3 Atmen und Zählen | 10 Körperreise Körper            |
| 4 Was höre Ich?    | Vor einem Test/<br>Zwischendurch |
| 5 Fingerübung      | Vokabellisten                    |
| 6 Augenrollen      |                                  |

## IMPRESSUM

© Goethe-Institut Australien,  
Sydney 2017

**Idee und Konzept:**  
Marina Shine

**Autorinnen:**  
Anna-Lena Schenck  
Marina Shine

Inspired by the curriculum of  
[mindfulschools.org](http://mindfulschools.org)

Alle Rechte vorbehalten. Änderungen  
und Irrtümer vorbehalten. Das Werk  
und alle seine Teile sind urheberrechtlich  
geschützt. Jede Nutzung in anderen  
als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf der vorherigen Zustimmung  
des Goethe-Instituts.



**Goethe-Institut Sydney**  
90 Ocean Street  
Woollahra NSW 2025  
Australia

Phone: 02 8356 8333  
Fax: 02 8356 8314

[www.goethe.de/australia](http://www.goethe.de/australia)

 **KUS LERNEN**  
Achtsam DaF unterrichten

ANREGUNGEN  
FÜR DIE ERSTEN  
5 MINUTEN

**GOETHE  
INSTITUT**

Sprache. Kultur. Deutschland.

# WAS IST FOKUS-LERNEN?

Das Projekt Fokus-Lernen ist ein Aufgabenpaket mit Hörverständnisübungen, das auf den Grundlagen von Achtsamkeitsprinzipien (engl. mindfulness) aufgebaut ist. Forschungen der letzten 10 Jahre zeigen, dass Achtsamkeits-/Mindfulness-Übungen die Konzentration von Schülern stärken, das erfolgreiche und lustvolle Lernen fördern und Stress und Prüfungsangst reduzieren. Die Hörverständnisübungen erweitern im Rahmen des Deutschunterrichts somit nicht nur das Hörverständnis und die Vokalbelkenntnisse, sondern erhöhen die Aufmerksamkeit und die Selbstwahrnehmung der Schülerinnen und Schüler.

**Neue Erkenntnisse** in der Psycholinguistik fördern die Entwicklung von Programmen, die mit einem holistischen Ansatz das Wohlbefinden der Schüler\*innen berücksichtigen. Diese Programme werden in den Unterricht integriert und gehen stärker auf die Rolle ein, die Körper und Geist beim Lernen spielen. In diesem Sinne versteht sich das Projekt Fokus-Lernen als ein holistisches Angebot, das Kindern und Jugendlichen hilft, den Unterrichtsanforderungen besser gewachsen zu sein, die Konzentration zu steigern und Stress zu reduzieren.

Das Übungspaket ist keine Einführung in die Prinzipien von Achtsamkeit. Es ist auch kein Wunderpaket, um Störungen oder Langeweile im Unterricht unter ‚Kontrolle‘ zu bekommen, sondern es soll vor allem den Deutschunterricht unterstützen. Um effektiv zu lernen braucht unser Gehirn Stille und Fokus. So vermittelt eine kontinuierliche Anwendung der Hörverständnisübungen den Schüler\*innen wertvolle Skills, die dabei helfen, wichtige Fähigkeiten wie Selbstregulierung und -fokussierung auszubilden.

**Die Übungen** können in allen Klassen im Sekundarbereich (A2) eingesetzt werden. Es ist wichtig, dass die Übungen bei den Schüler\*innen gut eingeführt werden, bevor sie mit diesen kleinen Ritualen Ihre Deutschstunden beginnen. Denken Sie bitte auch daran, mit Mimik und Gestik die Übungen zu visualisieren, dann können auch Schüler\*innen mit geringeren Sprachkenntnissen als A2 an dem Programm teilnehmen. Nutzen Sie die Karten so, wie sie zu Ihren Schüler\*innen ‚passen‘. Sie können Übungen selbstverständlich wiederholen, wenn sie besonders gut von Ihrer Gruppe angenommen werden und sie allen Spaß machen!



Wenn die Schüler\*innen mit dem Programm vertraut sind, kann die Durchführung der Übungen auch von den Schüler\*innen übernommen werden. So erweitern Sie das Programm um den aktiven Teil des Sprachlernens, das Sprechen.

Die Übungen für „Zwischendurch und zur Testvorbereitung“ sind unabhängig und jederzeit einsetzbar. Zum Beispiel, wenn Unruhe in der Klasse aufkommt, wenn Sie merken, dass Konzentration und Aufmerksamkeit schwinden. Sie sind Mini-Ruhepausen, um die Aufmerksamkeit der Schüler\*innen zu fokussieren, Energie in das Unterrichtsgeschehen zurück zu holen und Stress (sowohl bei Ihnen als auch den Schülern) zu reduzieren.

## DAS AUFGABENPAKET

- a) HÖRVERSTÄNDNISÜBUNGEN,**  
die zu Stundenbeginn die Aufmerksamkeit auf den Unterricht lenken und das Lernen unterstützen und somit auf lange Sicht auch die Leistungsfähigkeit Ihrer Schüler\*innen steigern können.
- b) KURZE ÜBUNGEN FÜR ‚ZWISCHENDURCH‘,**  
die als Ruhephasen oder zur Entspannung/Beruhigung vor einer Prüfung unabhängig voneinander eingesetzt werden können.
- c) REDEMittel UND VOKABELLISTEN**  
zu jeder Übung für Sie und für Ihre Schüler\*innen zur weiteren thematischen Einbindung in den Unterricht und zur Reflexion.



# SITZEN

9 der 10 Übungen beginnen mit einer achtsamen Sitzhaltung.  
Diese Sitzhaltung wird hier beschrieben und soll am Anfang geübt werden.

## Achtsames Sitzen



Wir lernen heute, achtsam zu sitzen. Lasst uns anfangen.  
Setzt euch bitte auf die Stuhlkante, so dass ihr nach vorn schaut.  
Die Füße stehen nebeneinander auf den Boden, die Füße stehen hüftbreit voneinander entfernt.  
Haltet euren Rücken gerade.  
Legt eure Hände auf eure Oberschenkel.  
Sitzt einen Moment still.  
Entspannt das Gesicht und den Körper, zieht die Schultern hoch und lasst sie wieder sinken, bewegt den Kopf von rechts nach links und von vorn nach hinten.  
Nun seid ihr bereit den Unterricht zu beginnen.



### FRAGEN ZUR REFLEKTION

[Auch in der Muttersprache möglich]

**Die Übung war (nicht) gut.**

**Ich fühle mich (nicht) entspannt.**

**Was ist dir aufgefallen?**

**Worüber warst du verwundert?**

**War diese Übung einfach oder schwer?**

### VARIANTEN/TIPPS

Demonstrieren Sie die Übung zuerst.  
Es ist wichtig, dass die Schüler\*innen das achtsame Sitzen gut lernen, denn dann setzen sie sich zu Unterrichtsbeginn gleich in eine achtsame Haltung.  
Nutzen Sie Gestik und Mimik und eventuell das Whiteboard, um die Übung zu verdeutlichen.

### REDEMITTEL ZUR REFLEXION

**Die Übung war (nicht) gut.**

**Ich fühle mich (nicht) gut.**

**Ich fühle mich entspannt/angespannt.**

## VOKABELN

der Boden (ö)

der Fuß (ü, e)

das Gesicht (er)

die Hand (ä, e)

der Körper (-)

die Körperhaltung (en)

der Moment (e)

der Oberschenkel (-)

der Rücken (-)

die Schulter (n)

...

bewegen

entspannen

halten

legen

schauen

sinken

sitzen

stellen

ziehen

...

rechts/links

vorn/hinten



Am Anfang der Stunde kommen die Schüler\*innen zur Ruhe.  
Sie setzen sich in achtsamer Haltung hin und beobachten ihre Atembewegung.

## Klatschen



Bitte setzt euch aufrecht in eurer achtsamen Körperhaltung hin.

Haltet eure Hände so vor euch als würdet ihr einen Ball halten.

Ich zähle zuerst: 3, 2, 1 – dann klatschen wir gemeinsam fest in die Hände.  
Wir zählen 1, jetzt klatscht fest in die Hände und zählt 2, klatscht fest in die Hände und nun 3, und klatscht fest in die Hände.

Bleibt in dieser Position und haltet euren imaginären Ball.

Spürt ihr eure Hände? Fühlen sie sich warm oder kalt an? Kribbeln sie?

Richtet jetzt eure Aufmerksamkeit auf die Daumen, wie fühlen sie sich an?

Nun auf die kleinen Finger. Wie fühlen sich die kleinen Finger an?

Nun richtet eure Aufmerksamkeit auf eure Fingerspitzen, wie fühlen sie sich an?

Jetzt legt eure Hände auf die Oberschenkel, entspannt euch,  
und achtet auf euren Atem! Atmet einmal tief ein und aus.

Bewegt eure Finger und Füße. Prima!



### FRAGEN ZUR REFLEKTION

[Auch in der Muttersprache möglich]

**Ist es dir gelungen, die Daumen/  
die kleinen Finger zu fühlen?**

**Was ist dir aufgefallen?**

**Worüber warst du verwundet?**

**War diese Übung einfach oder schwer?**

### VARIANTEN/TIPPS

Demonstrieren Sie die Übung zuerst.  
Es ist wichtig, dass man wirklich fest klatscht, damit man die Hände fühlt!  
Nutzen Sie Gestik und Mimik und eventuell das Whiteboard (Haltung der Hände), um die Übung zu verdeutlichen.

### REDEMittel ZUR REFLEXION

**Die Übung war (nicht) gut.**

**Ich fühle mich (nicht) gut.**

**Ich fühle mich (nicht) entspannt.**

**Ich konnte meine Hände (nicht) spüren.**

### VOKABELN

der Atem (-)

der Daumen (-)

der (kleine) Finger (-)

die Fingerspitze (n)

die Hand (ä, e)

die Körperhaltung (en)

der Oberschenkel (-)

...

auf etwas achten

ausatmen

einatmen

klatschen

öffnen

schließen

sich aufrecht hinsetzen

wiederholen

zählen

...

(un)angenehm

(un)entspannt

(un)ruhig

kalt

es kribbelt

warm





Die Schüler\*innen lernen zur Ruhe zu kommen.  
Dies geschieht durch eine achtsame Körperhaltung.

## Achtsames Atmen

Heute beginnen wir mit einer Übung, die euch beim Lernen hilft.  
Setzt euch bitte in eurer achtsamen Körperhaltung aufrecht hin.  
Atmet einmal tief ein und aus. Beim zweiten Mal schließt die Augen,  
wenn ihr möchtet, oder schaut vor euch auf den Boden.

Atmet nun drei Mal tief durch die Nase ein und dann durch den  
Mund wieder aus. Wo spürt ihr euren Atem? In der Nase, im Bauch  
oder im Oberkörper?

Konzentriert euch auf diesen Körperteil, auf die Nase,  
den Bauch oder den Oberkörper.

Wenn eure Gedanken wandern, fokussiert euch wieder auf euren Atem.  
Es ist normal, dass die Gedanken wandern, atmet ein und aus und kommt  
zu eurem Atem zurück. Wiederholt das entspannte Atmen 5-mal.

Verabschiedet euch jetzt von eurem Atem.  
Öffnet die Augen und reibt eure Hände.



### FRAGEN ZUR REFLEKTION

[Auch in der Muttersprache möglich]

Wie habt ihr die Zeit  
empfunden – lang, kurz?

Wo habt ihr euren Atem gespürt?

Sind eure Gedanken ‚spazieren‘ gegangen?

Habt ihr an viele Dinge gedacht?

Wenn eure Gedanken wandern, konntet ihr  
euch wieder auf das Atmen konzentrieren?

Warum könnte es wichtig sein, sich auf die  
Atmung zu konzentrieren?

Wann könnte diese Übung hilfreich sein?

### VARIANTEN/TIPPS

Demonstrieren Sie die achtsame  
Körperhaltung zuerst, fast alle Übungen  
beginnen damit. Nutzen Sie Gestik und  
Mimik und eventuell das Whiteboard,  
um die Übung zu verdeutlichen.

### REDEMittel ZUR REFLEXION

Ich atme (un)ruhig.

Ich finde es (nicht) gut,  
meine Augen zu schließen.

Ich fühle mich (nicht) gut.

Ich fühle mich entspannt/angespannt.

Ich konnte nichts fühlen.

### VOKABELN

das Auge (en)  
die Atmung (en)  
der Bauch (ä, e)  
der Boden (ö)  
der Faden (ä)  
der Kopf (ö, e)  
der Körper (-)  
der Körperteil (e)  
der Mund (ü, er)

die Nase (en)  
der Oberkörper (-)  
der Rücken (-)  
die Schulter (n)  
die Übung (en)  
...  
auf etwas achten  
aufrecht sitzen  
(aus/ein) atmen

sich bewegen  
hängen  
öffnen  
schauen  
sich aufrecht hinsetzen  
schließen  
spüren  
wiederholen  
zählen

...  
Empfindungen:  
(un)angenehm  
angespannt  
entspannt  
(un)ruhig

Am Anfang der Stunde kommen die Schüler\*innen zur Ruhe. Sie setzen sich aufrecht auf ihren Stuhl und beobachten ihren Atem. Wir zählen in dieser Übung die Atemzüge und verlängern die Atemdauer. Der Klang beendet die Übung.

## Atmen und Zählen

Heute konzentrieren wir uns noch einmal auf unseren Atem. Setzt euch bitte aufrecht hin. Der Rücken ist gerade. Atmet einmal mit offenen Augen tief ein und aus, beim zweiten Einatmen schließt die Augen oder schaut auf den Boden.

Nun beginnt ihr mit dem Zählen. Beim Einatmen zählt ihr von eins bis drei, beim Ausatmen rückwärts von drei bis eins. Beim nächsten Atemzug zählt ihr beim Einatmen von 1 bis 4 und beim Ausatmen von 4 bis 1.

Atmet langsam und bewusst.

Danach verlängert ihr das Ein- und Ausatmen. Ihr atmet langsam und zählt von 1 bis 5 (einatmen/ ausatmen) und dann von 1 bis 6.

Wiederholt diese Übung 3-mal. Wenn eure Gedanken spazieren gehen, kommt zu eurem Atem zurück und beginnt von vorn zu zählen.



### FRAGEN ZUR REFLEXION

[Auch in der Muttersprache möglich]

**Konntest du auf den Atem achten?**

**Was ist dir aufgefallen?**

**Worüber warst du verwundet?**

**Welchen Einfluss hat die langsame Atmung auf dich?**

**Was hast du gelernt?**

### VARIANTEN/TIPPS

Demonstrieren Sie die Atemübung. Geben Sie den Schülern Zeit für das langsame Atmen, die Langsamkeit ist das wichtigste Element der Übung. Nutzen Sie Gestik und Mimik und eventuell das Whiteboard, um die Übung zu verdeutlichen.

### REDEMittel ZUR REFLEXION

**Die Übung war (nicht) gut.**

**Ich fühle mich (nicht) gut.**

**Ich fühle mich entspannt/angespannt.**

### VOKABELN

die Zahl, -en  
(eins, zwei, drei,  
vier, fünf, sechs)  
die Übung (en)

...

auf etwas achten  
auffallen  
(aus/ein) atmen

öffnen  
sich aufrecht hinsetzen  
schließen  
spazieren gehen  
etwas verlängern  
verwundet sein  
wiederholen  
zählen

...

Empfindungen  
(un)entspannt  
(un)ruhig  
(un)angenehm



Am Anfang der Stunde kommen die Schüler\*innen zur Ruhe und achten bewusst auf die Welt um sie herum. Sie nehmen sich zwei Minuten Zeit, die Geräusche in der Umgebung genau zu hören und ihnen nachzuspüren. Der Klang beendet die Übung.

## Was höre ich?

Setzt euch bitte in eurer achtsamen Haltung hin. Atmet einmal tief ein und aus, schließt dann die Augen oder schaut auf den Boden. Ihr habt zwei Minuten Zeit um genau zu hören, was um euch herum passiert.

Es ist wichtig, dass ihr die Augen geschlossen haltet oder auf den Boden schaut, denn dann ‚hört‘ man besser!

Nun seid neugierig: Was hört ihr?

Welche Geräusche hört ihr im Klassenzimmer?

Folgt den Geräuschen! Überlegt, was ihr genau hört.

Welche Geräusche hört ihr draußen außerhalb des Klassenzimmers?

Überlegt noch einmal, was ihr genau hört.

Wenn ihr den Klang hört, öffnet die Augen und reibt eure Hände.



### FRAGEN ZUR REFLEKTION

[Auch in der Muttersprache möglich]

**Welche Geräusche habt ihr besonders intensiv gehört?**

**Welche konntet ihr gut identifizieren?**

**Was ist euch aufgefallen?**

**Worüber wart ihr verwundert?**

### VARIANTEN/TIPPS

Geben Sie ein Beispiel, um die Übung zu verdeutlichen: Ich höre eine Uhr ticken, einen Vogel zwitschern, Autos. Schüler\*innen können nach Ablauf der Zeit die Gegenstände auf Deutsch oder in ihrer Muttersprache notieren und in Partnerarbeit vergleichen.

### REDEMittel ZUR REFLEXION

**Die Übung war (nicht) gut.**

**Ich fühle mich (nicht) gut.**

**Ich fühle mich entspannt.**

**Ich atme ruhig.**

**Es war so laut/leise.**

**Ich konnte die Geräusche gut/nicht unterscheiden.**

### VOKABELN

das Auto (s)

das Flugzeug (e)

das Geräusch (e)

der Hund (e)

das Klassenzimmer (-)

der Lehrer (-)

der Mensch (en)

der Papagei (en)

der Regen (-)

der Schüler (-)

die Schülerin (nen)

die Stimme (en)

die Straße (en)

das Tier (e)

der Ton (ö, e)

der Vogel (ö)

das Wasser (-)

...

bremsen

fahren

fliegen

gehen

lachen

singen

weinen



Die Schüler\*innen kommen zur Ruhe. Sie setzen sich aufrecht hin und konzentrieren sich im nächsten Schritt auf ihren Atem.

## Fingeratmung



Heute konzentrieren wir uns auf unseren Atem. Setzt euch bitte in eurer achtsamen Haltung hin. Atmet tief ein und aus, und schließt die Augen bitte nicht. Nun haltet ihr die linke Hand mit der Handfläche zu euch hoch.

Führt jetzt euren rechten Zeigefinger zuerst am Daumen hoch und atmet dabei ein, dann führt ihr den Zeigefinger an der anderen Seite des Daumens wieder herunter und atmet dabei aus. Die Bewegung ist langsam und wir sprechen nicht.

Dann folgen in gleicher Weise der Zeigefinger (hoch: einatmen/ herunter: ausatmen), der Mittelfinger, der Ringfinger und der kleine Finger. Wiederholt alles mit der rechten Hand.

Nehmt das Gefühl wahr, das ihr habt, wenn ihr an euren Fingern entlang fahrt. Es kitzelt vielleicht ein wenig. Lasst euch davon nicht stören. Konzentriert euch auf den Atem, der die Bewegung begleitet.

Wenn ihr den Klang hört, reibt eure Hände.



### FRAGEN ZUR REFLEKTION

[Auch in der Muttersprache möglich]

**Wie war die Übung?**

**Was ist euch aufgefallen?**

**Worüber wart ihr verwundert?**

**Wie fühlt es sich an, sich auf die Atmung zu konzentrieren?**

**Was hat euch abgelenkt?**

### VARIANTEN/TIPPS

Demonstrieren Sie die Fingeratmung. Betonen Sie besonders, dass es wichtig ist, auf den Atem zu achten. Nutzen Sie Gestik und Mimik und evtl. das Whiteboard, um die Übung zu visualisieren.

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler in Paaren reflektieren und dann im Plenum berichten.

### REDEMittel ZUR REFLEXION

**Ich atme ruhig.**

**Die Übung war (nicht) gut.**

**Es kitzelt.**

**Es war unangenehm.**

**Ich fühle mich (nicht) gut.**

**Ich fühle mich entspannt.**

### VOKABELN

der Daumen (-)

der (kleine) Finger (-)

das Gefühl (e)

die Hand (ä, e)

die Handfläche (n)

der Mittelfinger (-)

der Ringfinger (-)

der Zeigefinger (-)

...

ablenken

ausatmen

einatmen

führen

es kitzelt

sich hinsetzen

wiederholen

...

links

rechts





Die Schüler\*innen kommen zur Ruhe. Sie setzen sich in ihrer achtsamen Haltung hin und konzentrieren sich in dieser Übung auf die Bewegung ihrer Augen.

## Augenrollen



Heute konzentrieren wir uns auf unsere Augen.  
Setzt euch bitte in eurer achtsamen Körperhaltung hin.

Nun nehmt eure Schreibhand, und der Daumen zeigt nach oben so als wolltet ihr signalisieren, dass alles Ok ist. Schreibt nun mit dem Daumen eine liegende Acht vor euren Augen. Bewegt den Daumen sehr langsam, damit die Augen dem Daumen wirklich folgen können.

Bewegt nicht den Kopf, sondern folgt nur mit den Augen eurem Daumen. Rollet die Augen von einer Seite zur anderen und dann zurück.

Macht die liegende Acht immer ein wenig größer, so weit bis die Augen den Daumen nicht mehr sehen können.

Bewegt den Daumen mal langsam, manchmal schnell.

Nun schließt die Augen und atmet tief ein und aus.

Bewegt eure Hände und Füße und öffnet die Augen.



### FRAGEN ZUR REFLEKTION

[Auch in der Muttersprache möglich]

**Wie war die Übung?**

**Was ist mir aufgefallen?**

**Worüber war ich verwundert?**

**Wie fühlen sich meine Augen an?**

### VARIANTEN/TIPPS

Demonstrieren Sie die Fingeratmung. Nutzen Sie Gestik und Mimik und eventuell das Whiteboard, um die Übung zu verdeutlichen. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler in Paaren reflektieren und dann im Plenum berichten.

### REDEMittel ZUR REFLEXION

**Das ist ein komisches Gefühl.**

**Die Übung war (nicht) gut.**

**Ich atme ruhig.**

**Ich fühle mich (nicht) gut.**

**Ich fühle mich entspannt.**

**Meine Augen tun weh.**

### VOKABELN

die Acht (en)

das Auge (en)

die Bewegung (en)

der Daumen (-)

die Schreibhand (ä, e)

das Gefühl (-)

der Kopf (ö, e)

die Seite (en)

...

sich bewegen

folgen

etwas tut weh

etwas ist komisch

liegen

nehmen

rollen

schreiben

sehen

zeigen



Am Anfang der Stunde kommen die Schüler\*innen zur Ruhe und achten bewusst (wie bei einer visuellen Reise) auf die unmittelbare Außenwelt. Sie nehmen sich zwei Minuten Zeit, ihre Umgebung und die Objekte bewusst wahrzunehmen.

## Was sehe ich?

Setzt euch bitte in eurer achtsamen Haltung hin.

Atmet tief ein und aus, schließt nicht eure Augen.

Ihr habt jetzt 2 Minuten Zeit, so lange bis ihr den Klang hört.

Seid neugierig: Was seht ihr hier in eurer direkten Umgebung?

Welche Objekte könnt ihr sehen?

Was könnt ihr im Klassenzimmer sehen, was ihr bisher noch nicht gesehen habt?

Bitte spricht nicht miteinander und zeigt nicht auf Gegenstände.

Jetzt fokussiert euch auf etwas, das ganz nah ist, vielleicht direkt vor euch!

Schau euch dieses Objekt genau an, wie unter einer Lupe.

Gibt es Muster oder Strukturen?

Wenn ihr den Klang hört, spricht mit eurem Nachbarn über die Dinge, die neu für euch waren.



### FRAGEN ZUR REFLEKTION

*[Auch in der Muttersprache möglich]*

**Ist es euch schwer gefallen stillzusitzen?**

**Was ist euch aufgefallen?**

**Worüber wart ihr verwundert?**

**Was habt ihr gelernt?**

**Habt ihr etwas gesehen, was ihr zuvor noch nicht bemerkt hattet?**

### VARIANTEN/TIPPS

Um die Übung einzuleiten, können Sie ein Beispiel geben: Was haben Sie bisher übersehen, zum Beispiel ein Poster oder ein Buch? Schüler\*innen können nach Ablauf der Zeit die Gegenstände auf Deutsch oder in ihrer Muttersprache notieren und vergleichen.

### REDEMittel ZUR REFLEXION

**Die Übung war (nicht) gut.**

**Ich fühle mich (nicht) gut.**

**Ich fühle mich entspannt.**

**Ich konnte nichts Neues sehen.**

**Ich kenne alles schon.**

### VOKABELN

der Baum (ä, e)

das Bild (er)

das Buch (ü, er)

das Fenster (-)

das Haus (ä, er)

das Klassenzimmer (-)

die Lupe (n)

der Muster (-)

das Objekt (e)

der Rucksack (ä, e)

die Schultasche (en)

der Stift (e)

die Struktur (en)

der Stuhl (ü, e)

die Tafel (n)

der Tisch (e)

die Tür (en)

das Whiteboard (s)

...

hören

sehen

sprechen  
zeigen



Am Anfang der Stunde kommen die Schüler\*innen zur Ruhe.  
Dies ist eine geführte Übung, bei der Sie den Schüler\*innen nach jeder Frage etwas Zeit geben, einen Teil ihres Kopfes bewusst wahrzunehmen.

## Einfache Körperreise: Kopf

Heute konzentrieren wir uns auf unseren Kopf. Setzt euch bitte in eurer achtsamen Haltung hin. Atmet einmal tief ein und schließt beim zweiten Atmen die Augen oder schaut auf den Boden vor euch.

Nun begeben wir uns auf eine Reise. Haltet den Kopf aufrecht, so als würde er an einer Schnur hängen. Zieht eure Schultern nach oben und lasst sie wieder fallen.

Jetzt lenkt ihr eure Aufmerksamkeit auf eure Stirn. Entspannt eure Stirn.

Ihr wandert jetzt weiter zu euren Augen. Die Augen tragen oft die meiste Spannung. Um sie zu entspannen, bewegt ihr die Ohren nach vorn und nach hinten. Ihr könnt spüren, wie sich die Augen dabei anfühlen. Versucht die Augen, in den Kopf ‚zurück zu holen‘ und zu entspannen.

Wandert nun weiter zu euren Ohren. Lasst sie einfach nach unten fallen.

Nun öffnet euren Mund und schließt ihn wieder oder gähnt herzhaft.

Lenkt jetzt eure Aufmerksamkeit auf den ganzen Kopf? Atmet einmal tief ein und aus, fühlt den Kopf noch einmal. Öffnet jetzt die Augen und klatscht in die Hände.



### FRAGEN ZUR REFLEKTION

[Auch in der Muttersprache möglich]

**Wo habt ihr die stärkste Spannung empfunden?**

**Wie leicht oder schwer ist es euch gefallen, still zu sitzen?**

**Wie fühlte sich euer Kopf am Ende an?**

### VARIANTEN/TIPPS

Schüler\*innen können nach Ablauf der Zeit die Teile des Kopfes notieren, die genannt wurden.

### REDEMittel ZUR REFLEXION

**Die Übung war (nicht) gut.**

**Ich fühle mich (nicht) gut.**

**Ich fühle mich entspannt.**

**Mein Kopf fühlt sich klar an.**

**Das ist ein schönes/gutes/komisches/neues Gefühl.**

### VOKABELN

das Auge (n)  
der Kopf (ö, e)  
der Mund (ü, er)  
das Ohr (en)  
die Reise (n)  
die Schnur (ü, e)  
die Spannung (en)  
die Stirn (-)

...

sich bewegen  
sich entspannen  
gähnen  
klatschen  
einfach/schwierig  
auf/zu



Am Anfang der Stunde kommen die Schüler\*innen zur Ruhe. Sie stellen sich aufrecht hin. In dieser Übung werden im Wechsel die Arme und Beine bewegt. Geben Sie zuerst den Rhythmus (mit Variationen) vor.

## Ich bewege mich im Rhythmus



Wir wollen uns heute bewusst bewegen. Stellt euch bitte aufrecht hin, die Füße sind schulterbreit auf dem Boden. Die Zehen zeigen geradeaus nach vorn. Nun versucht auf einem Bein zu stehen. Wenn das geht, dann könnt ihr weiter machen, wenn nicht, lehnt euch mit dem Rücken gegen eine Wand oder setzt euch auf einen Stuhl.

Nun hebt zuerst das rechte Bein und gleichzeitig hebt ihr die linke Hand nach oben. Setzt nun den rechten Fuß wieder auf den Boden und erst dann drückt ihr die linke Hand nach unten, als würdet ihr einen Ball nach unten drücken.

Macht jetzt die gleiche Übung mit dem linken Bein und der rechten Hand. Macht die Bewegungen langsam und bewusst.

Wiederholt die Bewegung fünf Mal ganz bewusst und langsam.

Nun bewegt ihr euch eher wie ein Hampelmann, also schnell, aber trotzdem konzentriert und koordiniert. Bewegt euch manchmal langsam und manchmal schnell. Wenn ihr den Klang hört, bleibt stehen, atmet tief ein und aus und setzt euch wieder auf euren Stuhl.



### FRAGEN ZUR REFLEKTION

[Auch in der Muttersprache möglich]

**Worüber wart ihr verwundert?**

**War es für euch einfach oder schwierig, sich langsam zu bewegen?**

**Konntet ihr die Kontrolle beim schnellen Bewegen behalten?**

### VARIANTEN/TIPPS

Um diese Übung machen zu können brauchen Sie Platz. Demonstrieren Sie die Übung zuerst, denn es ist wichtig, dass sie kontrolliert durchgeführt wird, auch wenn sie schnell gemacht wird.

Lassen Sie die Schüler\*innen in Partnerarbeit reflektieren und dann im Plenum berichten. Die Reflexion kann gerne auch im Sitzen erfolgen.

### REDEMittel ZUR REFLEXION

**Die Übung war (nicht) gut.**

**Ich atme ruhig.**

**Ich fühle mich (nicht) gut.**

**Ich fühle mich entspannt.**

**Ich kann nicht ruhig stehen.**

### VOKABELN

der Ball (ä, e)

das Bein (e)

die Bewegung (en)

der Fuß (ü, e)

die Hand (ä, e)

der Hampelmann (ä, er)

das Knie (e)

die Schulter (n)

die Wand (ä, e)

...

einfach/schwierig

langsam/schnell

links/rechts

oben/unten

vorn/hinten

drücken

heben

stehen





Am Anfang der Stunde kommen die Schüler\*innen zur Ruhe und begeben sich auf eine einfache Reise in ihren Körper. Dies ist eine geführte Übung, bei der Sie den Schüler\*innen Zeit geben, ihren Körper bewusst wahrzunehmen.

## Einfache Körperreise: Körper

Heute konzentrieren wir uns auf unseren Körper. Wir scanen unseren Körper. Setzt euch bitte in eurer achtsamen Haltung hin.

In Gedanken wandert ihr durch euren Körper und scant ihn dabei.

Wir beginnen mit den Füßen (etwa 5 Sekunden), mit eurem rechten Fuß, versucht ihn bewusst wahrzunehmen! Nun folgen die Zehen.

Konzentriert euch jetzt auf das rechte Bein, auf das rechte Knie. Wie fühlt es sich an?

Geht jetzt zum linken Fuß – dem linken Knie – dem linken Bein.

Konzentriert euch nun auf eure rechte Hand – die Finger an der Hand.

Geht zum rechten Arm, wandert von unten hinauf zur Schulter. Wie fühlt es sich an?

Konzentriert euch auf die linke Hand – den linken Arm – die linke Schulter.

Scannt jetzt euren Hals und euren Kopf. Wie fühlt sich der Kopf an?

Bewegt nun langsam eure Finger, eure Füße, dehnt und streckt euch und öffnet langsam die Augen.



### FRAGEN ZUR REFLEKTION

*[Auch in der Muttersprache möglich]*

**Wie war die Übung?**

**Was ist mir aufgefallen?**

**Was ist mit meinen Gedanken passiert?**

**Welche Körperteile waren am meisten angespannt?**

### VARIANTEN/TIPPS

Schüler\*innen können nach Ablauf der Zeit die Teile des Körpers, die für sie am schwierigsten zu entspannen waren, auf Deutsch oder in ihrer Muttersprache notieren oder benennen und sich darüber austauschen.

### REDEMittel ZUR REFLEXION

**Die Übung war (nicht) gut.**

**Ich fühle mich (nicht) gut.**

**Ich fühle mich entspannt.**

**Ich kann meinen Körper fühlen/nicht fühlen.**

**Das ist ein schönes/gutes/komisches/neues Gefühl.**

### VOKABELN

der Arm (e)  
das Auge (en)  
das Bein (e)  
der Finger (-)  
der Fuß (ü, e)  
die Hand (ä, e)  
der Körper (-)

der Kopf (ö, e)  
das Raumschiff (e)  
der Rücken (-)  
die Schulter (n)  
...  
sich anspannen  
sich entspannen

sich dehnen  
sich strecken



# VOR EINEM TEST UND FÜR ZWISCHENDURCH

Diese Übungen wirken besonders gut, wenn man sie direkt vor einer Prüfung einsetzt. Wenn sie oft wiederholt werden, lernen die Schüler\*innen sie selbstständig vor einer Prüfung einzusetzen, so dass sie sich besser konzentrieren können und ruhiger werden.

Diese Übungen sind extrem kurz und können auch für Zwischendurch – wenn es mal drunter und drüber geht – eingesetzt werden.

## Sich entspannen: Bauchatmung

Setzt euch bitte aufrecht hin.  
Schließt die Augen.  
Legt eine Hand auf euren Bauch.  
Atmet langsam ein und aus.  
Zählt euren Atem. 1: atmet ein,  
2: atmet aus, 3: atmet ein,  
4: atmet aus etc.

## „Wach“ werden: Gesichtswäsche

Klatscht mit den Händen, dann reibt eure Hände, bis sie richtig warm sind. Dann wascht ihr mit den Händen euer Gesicht, das ganze Gesicht, auch die Augen, alles soll gewaschen werden und wach werden. Oder (falls man Makeup trägt) wascht mit euren Händen euren Hals und den Rücken, soweit ihr ihn erreichen könnt.

## Sich entspannen: Atmen und Zählen

Setzt euch bitte aufrecht hin. Zählt beim Einatmen von eins bis zehn, beim Ausatmen rückwärts von zehn bis eins. Wiederholt diese Übung fünf Mal.

## Aktiv sein: Körper ausschütteln

Stellt euch bitte hin und lasst die Arme einfach am Körper herunterhängen. Jetzt schüttelt ihr euren Körper, erst langsam und dann schnell und heftig.



## Sich fokussieren: 3 Augenblicke

Nehmt eine achtsame Haltung ein und stoppt was immer ihr tut für einen Moment. Fragt euch selbst: Was ist hier meine Aufgabe? Fühlt in euren Körper, fühlt eure Arme und Beine? Entspannt alles, bewegt euren Kopf hin und her, gähnt einmal kräftig zur Entspannung. Nun überlegt noch einmal: Was ist hier meine Aufgabe? Beginnt eure Prüfung.

## Sich entspannen: Arme bewegen

Stellt euch hin, atmet ein und hebt langsam den rechten Arm. Beim Ausatmen drückt ihr den Arm nach unten. Jetzt atmet ihr wieder ein und hebt den linken Arm und beim Ausatmen drückt ihr den linken Arm zurück in seine Position. Wiederholt dies mehrmals.

## Sich selbst erinnern: Die Aufgabe – jetzt

Ich erinnere mich selbst daran, dass ich mich auf meine Aufgabe konzentrieren kann, auch wenn ich gestresst bin oder aufgeregt. Ich kann tief durchatmen und meine Aufgabe erfüllen.

## Sich selbst erinnern: Der Augenblick – jetzt

Manchmal werde ich abgelenkt von dem, was ich gerade tue. Aber ich kann mich auf das Hier und Jetzt konzentrieren, hören, was um mich herum passiert und mich auf die Aufgabe vor mir wieder fokussieren.

## Loslassen: Eine Blase reist durch den Körper

Stellt euch vor, dass eine kleine sehr angenehm warme Blase durch euren Körper reist. Was erlebt sie, ist es warm oder kalt? Wo bleibt sie stecken? Wo lasst ihr sie einen Moment verweilen?

# VOKABELLISTE

## KÖRPERTEILE

### DER KOPF

das Auge (n)  
die Augenbraue (n)  
das Haar (e)  
das Kinn (s)  
der Kopf (ö, e)  
die Lippe (n)  
der Mund (ü, er)  
die Nase (n)  
das Ohr (en)  
die Stirn (-)  
die Wange (n)  
der Zahn (ä, e)  
die Zunge (n)

### DIE HAND

der Daumen (-)  
der Finger (-)  
die Fingerspitze (n)  
der kleine Finger  
das Handgelenk (e)  
der Knöchel (-)  
der Mittelfinger (-)  
der Ringfinger (-)  
der Zeigefinger (-)



### DAS BEIN

der Fuß (ü, e)  
das Knie (-)  
der Oberschenkel (-)  
die Sohle (n)  
der Zeh (en)



### WEITERE KÖRPERTEILE

der Arm (e)  
der Bauch (ä, e)  
das Bein (e)  
die Brust (ü, e)  
der Ellenbogen (-)  
die Hand (ä, e)  
der Hintern (-)  
der Rücken (-)  
die Schulter (n)

## FARBEN

blau  
braun  
gelb  
grau  
grün  
lila  
orange  
rosa  
rot  
schwarz  
weiß  
dunkel  
hell



## GERÄUSCHE

der Bus (e)  
das Flugzeug (e)  
der Knall (-)  
das Lachen (-)  
die Musik (-)  
die Person(en)  
die Stimme (en)  
der Verkehr (-)  
das Vogelgezwitscher (-)



## GEFÜHLE

die Antipathie (en)  
die Depression (en)  
die Einsamkeit (en)  
das Glück (-)  
der Hass (-)  
die Liebe (n)  
die Schadenfreude (n)  
die Sympathie (n)  
die Trauer (-)  
die Unzufriedenheit (en)  
die Zufriedenheit (en)



allein  
froh  
fröhlich  
einsam  
glücklich  
gut  
müde  
konzentriert  
traurig  
unkonzentriert  
(un)zufrieden  
wach

## KLASSENZIMMER

das Buch (ü, er)  
der Computer (-)  
das Fenster (-)  
die Lampe (n)  
der Mülleimer (-)  
das Papier (e)  
das Poster (-)  
der Stift (e)  
der Stuhl (ü, e)  
die Tafel (n)  
der Tisch(e)  
die Tür (en)



## ZAHLEN

1 eins  
2 zwei  
3 drei  
4 vier  
5 fünf  
6 sechs  
7 sieben  
8 acht  
9 neun  
10 zehn  
11 elf  
12 zwölf  
13 dreizehn  
14 vierzehn  
15 fünfzehn  
16 sechzehn  
17 siebzehn  
18 achtzehn  
19 neunzehn  
20 zwanzig