



ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE

ANREGUNGEN FÜR EINIGE MINUTEN ENTSPANNUNG
FÜR LEHRER*INNEN UND SCHÜLER*INNEN

MARINA SHINE

**GOETHE
INSTITUT**

Sprache. Kultur. Deutschland.

ACHTSAMKEIT IM LOCK DOWN?



AUFGABENORIENTIERTES ARBEITEN

BEWEGUNG FÜR ZWISCHENDURCH

ENTSPANNTES LERNEN UND ARBEITEN

ARBEITSZEIT NACH TAGESZEIT/ BIORHYTHMUS

Wie lernen wir am besten?

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



Was bewirken Achtsamkeitsübungen?



Aufmerksamkeit

Stärkt unseren „geistigen Muskel“, um unseren Fokus zurückzubringen, wo wir ihn brauchen, wo wir ihn haben wollen.



Gefühle wahrnehmen

Gefühle kommen und gehen, sie wahrzunehmen, bedeutet nicht sie zu ändern, sondern zu entscheiden wie wir auf sie reagieren.



Ruhe/ Gelassenheit

Der Atem und andere Achtsamkeitsübungen entspannen Körper und Geist, wir können uns gelassener auf das Leben/ Arbeiten einstellen.



Anpassungsfähigkeit

Wenn wir unsere Muster erkennen, wird es möglich, unser gewohnheitsmäßiges Verhalten zu erkennen und einzubeziehen.



Mitgefühl

Mit der Wahrnehmung unsere eigenen Gedanken, Gefühle und Sinne wächst unser Verständnis von dem, was andere Menschen erfahren und fühlen.



Widerstandsfähigkeit

Unsere Muster erkennen ermöglicht es uns, unser gewohnheitsmäßiges Verhalten allmählich und bewusst zu verändern.

Achtsam am Morgen? Achtsam am Morgen!

Die Dusche.

Welche Dusche?

Wer stand (figurativ) heute Morgen
mit Ihnen unter der Dusche?

Einige Übungen zum Ausprobieren

basierend auf

Materialpaket 'Fokus Lernen'



<https://www.goethe.de/ins/au/de/spr/unt/kum/dfj/fok.html>

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!



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.



DEUTSCH FÜR JUGENDLICHE

FOKUS LERNEN

DEUTSCHE SPRACHE

Deutschkurse

Deutschprüfungen

Deutsch unterrichten

Kalender

Beratung und Service

Fortbildung

Konzepte und Materialien

Deutsch mit CLIL

Deutsch für Kinder

Deutsch für Jugendliche

Wettbewerbe und
Veranstaltungen

Unser Engagement für Deutsch

Warum Deutsch lernen?

Hörverständnisübungen basierend auf Achtsamkeitsprinzipien

Fokus Lernen ist ein Übungspaket, das die Konzentration am Anfang einer Unterrichtsstunde stärkt und die Lernfähigkeit der Schüler erhöht. Die einfachen Übungen setzen zu Beginn des Unterrichts den Ton für einen produktiven und konzentrierten Unterricht, denn Ruhe und Entspannung sind wichtige Elemente, die auch das Deutschlernen erfolgreicher machen.

Mit Fokus Lernen liegt ein Materialpaket vor, mit dem der Einstieg in die Deutschstunde fokussierter beginnen kann. Ausgerichtet auf 10 Wochen beginnt der Unterricht mit kurzen Aufgaben, die 2-5 Minuten dauern. Die Übungen beruhen auf einfachen Prinzipien der Achtsamkeit, üben das Hörverständnis, wiederholen Vokabeln und stellen Redemittel zur Reflexion zur Verfügung.

 [Fokus Lernen Materialien \(PDF, 4 MB\)](#)

NEU



 [Achtsam Atmen \(M4A, 4 MB\)](#)



 [Achtsam Sitzen \(M4A, 3 MB\)](#)



 [Achtsam Atmen Zählen \(M4A, 4 MB\)](#)



 [Achtsame Körperreise \(M4A, 3 MB\)](#)

KONTAKT



Marina Shine

Beauftragte für
Bildungskooperation Deutsch
ACT, NSW, NT, QLD

Tel. +61 2 8356 8340

✉ marina.shine@goethe.de



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: 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 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.

Psst....



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!