

# Begleitheft zu den MoMento Achtsamkeitskarten



**Lebenskompetenz macht Schule**  
Abwechslungsreiche Achtsamkeitsübungen  
zur Förderung der Aufmerksamkeit und inneren Ruhe

# MoMento Achtsamkeitskarten

## **Achtsame Schulen Schweiz**

MoMento Schule & Familie

### **Autor**

Matthias Rüst

### **Illustrationen**

Endia Kneipp

### **Grafische Gestaltung**

Salome Oechslin

### **Kontakt**

[achtsameschulen.ch](http://achtsameschulen.ch)

[info@achtsameschulen.ch](mailto:info@achtsameschulen.ch)

Pfingstweidstrasse 16

CH- 8005 Zürich

© Achtsame Schulen Schweiz,

März 2023

Begleitmaterial zum gedruckten

Kartenset:

MoMento Spielkarten

ISBN 978-3-9525770-3-5

Erhältlich bei:

[www.lesestoff.ch](http://www.lesestoff.ch)

## **Achtsame Schulen Schweiz**

Unterstützt mit dem MoMento-Programm die breite Förderung von Lebenskompetenzen in Schulen und Familien. Wir bieten Weiterbildungen und Trainings für Lehrpersonen, Schulteams und Eltern an.

### **Danksagung**

Wir danken allen Eltern sowie Lehr-, Fach- und Betreuungspersonen, die täglich ihr Bestes geben und mit Kopf, Herz und Seele für Ihre Kinder und Schüler\*innen da sind!

### **Unterstützung**

Die Entwicklung der drei MoMento-Kartensets wurden durch die spezifische und grosszügige Unterstützung der Asuera Stiftung und der Mercator Stiftung Schweiz ermöglicht.

Weiter unterstützt wird MoMento Schule durch die Lotteriefonds Zürich und Uri, die Stiftungen Max Kohler, Walter Haefner, Ernst Göhner, Wegweiser und Bruderer sowie das AVE Institut. Herzlichen Dank!

 **asuera**  
STIFTUNG

 **Stiftung**  
Mercator  
Schweiz

# MoMento Achtsamkeitskarten

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Es freut uns, dass Du Dich für eines der drei MoMento Kartensets entschieden hast. Mit ihren Emojis, Spielen und Achtsamkeitsübungen stellen sie einen illustrativen «Querschnitt» unserer Arbeit in Schulen dar. Sie sind auch eine grosse Stütze für die Erfahrungen und Herausforderungen mit unseren eigenen Kindern. Wir hoffen, dass auch Du Inspiration und eine gestärkte Verbundenheit durch die Anwendung der Karten erleben kannst.

Wir haben die Karten entwickelt, weil wir vom grossen Potential kleiner Momente überzeugt sind. Wenn wir täglich 10–20 Minuten aufwenden und uns unseren Emotionen widmen, ein humorvolles Gemeinschaftsspiel spielen oder uns achtsam mit uns selbst verbinden, verändern wir die Welt zum Guten. Wir lernen wichtige Lebenskompetenzen, stärken unsere psychische Gesundheit und verbessern das Klassenklima oder das gemeinsame Zusammenleben in der Familie.

Unsere Kinder oder Schülerinnen und Schüler auf diesem Weg zu begleiten, ist zweifelsohne eine der bedeutendsten und erfüllendsten Aufgaben. Wir wünschen Dir viel Freude, Spass und Verbundenheit auf dieser zwischenmenschlichen Entdeckungsreise!

## Das MoMento-Team



## Achtsamkeitspraxis

Achtsamkeit ist die menschliche Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment geistig präsent zu sein, um uns mit uns selbst und unserer Umwelt verbunden zu fühlen. Sie wird oft wie «Zähneputzen für den Geist» verstanden. Indem wir unsere Aufmerksamkeit und Wahrnehmung schulen, vertiefen wir auch unser Bewusstsein. Dies ermöglicht eine effektivere Selbststeuerung, die Freiheit also, bewusster mit Herausforderungen umzugehen und Entscheidungen zu treffen, die zu unserem Wohlbefinden, unserer Gesundheit und unserer persönlichen Entwicklung beitragen.

## Haltung & Qualitäten

Die Achtsamkeitspraxis und die aktuelle gesellschaftliche Achtsamkeitsbewegung sind sehr divers, umfassend und tiefgründig. Dieser geistige Reichtum kann in einem praktischen Kartenset für Kinder und Jugendliche nicht wiedergegeben werden. Es wird vorausgesetzt, dass Du als erwachsene Begleitperson Zugriff auf weitere Quellen und Eigenerfahrungen hast, welche insbesondere die übergreifenden Prinzipien, Haltungen und Qualitäten der Achtsamkeitspraxis wie Freundlichkeit, Akzeptanz oder (Selbst-)Mitgefühl in die Anwendung der Karten einfließen lassen.

## Eigenerfahrung

Achtsamkeit ist einfacher zu erleben als zu erklären. Die dazugehörige Praxis kann – genauso wie Englisch, Schwimmen oder Klavierspielen – ohne persönliche Eigenerfahrung nicht kohärent und effektiv vermittelt werden. Falls Du selbst noch keine (grosse) Eigenerfahrung mit der Achtsamkeitspraxis gemacht hast, aber durch diese Karten dazu inspiriert wurdest, dann empfehlen wir Dir, nach einer entsprechenden Möglichkeit zu suchen. Es gibt viele gute Bücher, (Online-) Kurse, Weiterbildungen, Retreats und Netzwerke, die Dich dabei unterstützen können.

## Nutzung der Karten

In der Schule können die Achtsamkeitskarten als Teil des MoMento-Programms, in Verbindung mit einem anderen Lernprogramm für Lebenskompetenzen oder als für sich allein stehende pädagogische Ressource verwendet werden. Auch in der Familie oder in Vereinen (Sport, Musik, Pfadi...) können die Praktiken frei zur Anwendung kommen. Im Allgemeinen sind die Anweisungen für Kinder ab 4-5 Jahren gedacht, aber Jugendliche und Erwachsene jeden Alters profitieren genauso von den gleichen Praktiken. Praktiziere immer mit den Kindern und leite aus deiner Eigenerfahrung aus an.

## Lebenskompetenzen

Eine regelmässige Achtsamkeitspraxis fördert die gleichen wertvollen Lebenskompetenzen, insbesondere die Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung (Aufmerksamkeit, Konzentration, Impulskontrolle, Emotionsregulation, etc.), aber auch soziales Bewusstsein, Kommunikations- und Beziehungsfähigkeiten sowie verantwortungsbewusstes Entscheiden. Diese Schlüsselkompetenzen ermöglichen es uns auf lange Sicht, eine gesunde Persönlichkeit zu entwickeln und ein selbstbestimmtes, verantwortungsbewusstes und erfüllendes Leben zu führen.



# MoMento Achtsamkeits- karten Einführung

## Weitere Kartensets

Es gibt drei MoMento-Kartensets: Emotionskarten, Spielkarten und Achtsamkeitskarten. Sie unterstützen und ergänzen sich gegenseitig, können jedoch auch als eigenständige Ressourcen genutzt werden. Die Emotionskarten präsentieren die gängigsten menschlichen Emotionen und zeigen ihre Auslöser, Funktionen, Risiken und möglichen Umgänge damit auf. Die Spielkarten offerieren ein breites Spektrum an Einzel-, Paar- und Gruppenspielen, welche zentrale Lebenskompetenzen wie Aufmerksamkeit, Körperwahrnehmung, Impulskontrolle und Kooperation fördern.

## Prävention statt Nothilfemassnahme

Das Kartenset wirbt für «Aufmerksamkeit und innere Ruhe». Die Achtsamkeitspraxis ist jedoch keine Technik oder Methode, um diese Ruhe auf «Knopfdruck» zu erlangen. Vielmehr hilft sie unseren Kindern und Schüler\*innen, ihre allgemeine Kapazität und Fähigkeit für Aufmerksamkeit und innere Ruhe zu stärken. Wie ein Muskel trainieren wir unseren Geist, in der Zukunft einfacher zu einem konzentrierten und ruhigen Geisteszustand zurückzufinden. Als Nothilfemassnahme im Moment ist sie deshalb ungeeignet und je nach Situation sogar kontraproduktiv.







## Achtsames Bewegen

Das achtsame Bewegen ist eine ideale Einstiegspraxis. Auf natürliche Weise verbindet sie einfache Bewegungen mit unserer inneren Körperwahrnehmung. Dabei können alle beliebigen Bewegungen achtsam ausgeführt werden. In den Praxiskarten werden jedoch vor allem kurze Dehn-, Streck-, Entspannungs- und Balancierübungen präsentiert, welche einen besonders idealen Zugang zur eigenen Körperwahrnehmung ermöglichen. Aber auch achtsames Treppensteigen oder achtsames Anziehen (sowie viele weitere Alltagsaktivitäten) wären möglich!



## Achtsames Hören

Das achtsame Hören ist ebenfalls eine ideale Einstiegspraxis. Es fühlt sich sehr natürlich an, einfach die Augen zu schliessen und den Geräuschen der Natur oder der Umgebung zu lauschen. Die Geräusche können jedoch auch mit einem Gong oder Klangstab sowie mit Instrumenten und Gegenständen absichtlich erzeugt werden, was zusätzliche Möglichkeiten eröffnet. Das achtsame Hören ist ideal, um unsere Aufmerksamkeitsspanne Schritt für Schritt zu verlängern. Der Fokus liegt dabei auf der Absicht und nicht dem «Resultat»: Auch der Stille kann gelauscht werden.



## Körper- wahrnehmung

Diese Übungen vertiefen jene des achtsamen Bewegens und können so bestens mit ihnen kombiniert werden. Der Fokus liegt nicht mehr auf der Körperbewegung, sondern auf den Empfindungen im Körper, wenn dieser sich in Ruhe befindet. So können wir im Fuss, Arm, Kopf oder an jeder anderen beliebigen Körperstelle manchmal ein Kribbeln, einen Druck, eine Spannung, eine Vibration, eine Temperatur oder viele weitere feine Empfindungen wahrnehmen. Manchmal spüren wir auch gar nichts. All diese Wahrnehmungen sind okay; es gibt kein richtig oder falsch.



## Achtsames Atmen

Achtsames Atmen ist etwas abstrakter als achtsames Bewegen oder achtsames Hören, vor allem für kleinere Kinder. Es gibt dutzende Arten des Atmens, respektive Möglichkeiten, wie wir uns der Atmung hingeben können. Viele dieser kreativen Variationen sind vor allem für kleinere Kinder gedacht, trotzdem kann die eine oder andere Übung auch gut mit Jugendlichen ausprobiert werden. Bei einigen Praktiken wird der Atem reguliert, was ein erstes Bewusstsein schafft, um danach die natürliche Atmung besser beobachten zu können, was die schlussendliche Absicht sein sollte.



## Liebevolle Gedanken

Bei dieser Praxis werden positive, wohlwollende Gedanken für jemanden formuliert und innerlich verspürt. Manchmal braucht es dafür gar keine konkreten Sätze, sondern einfach nur Bilder (wie z.B. eine geistige Umarmung). Es ist sehr förderlich, davor eine kurze Atmungs- oder Körperpraxis zum Einstieg zu machen, und danach sollte (mindestens die ersten paar Mal) darüber ausgetauscht und gesprochen werden. Das Zentrale bei dieser Praxis sind nicht die konkreten Wünsche, die formuliert werden, sondern die positive Absicht und Energie, welche dabei generiert und verspürt wird.



## Freude & Dankbarkeit

Während die Praxis der liebevollen Gedanken das Prinzip des Gebens darstellt, soll mit Freude & Dankbarkeit bewusstes Nehmen gefördert werden. Was verspüre ich, wenn ich etwas Tolles oder Wohltuendes erhalte? Auch bei diesen Praktiken empfehlen wir den Einstieg über eine kurze Atmungs- oder Körperpraxis, und der gegenseitige Austausch respektive die Reflexion über die gemachten Erfahrungen ist genauso zentral wie die Übungen selbst. Freude und Dankbarkeit sind wichtige Emotionen, an welchen wir uns nähren und so wertvolle Ressourcen aufbauen können.



## Die Sinne entdecken

Unsere Sinne sind immer in der Gegenwart: Wir können nicht einen vergangenen Moment ertasten oder den Geräuschen der Zukunft lauschen. So bringen uns die fünf Sinne immer ins Hier und Jetzt. Auf spielerische und kreative Weise fördern und trainieren sie unsere Aufmerksamkeit und Präsenz. Wenn wir also einen Sinn bewusst wahrnehmen, steigen wir aus dem üblichen Autopiloten aus und übernehmen unser eigenes Steuer. Natürlich gehört auch das achtsame Hören (siehe oben) in diese Kategorie, aber weil es dazu so viele praktische Übungen gibt, werden diese separat genannt.




## Gedanken & Emotionen


Mit wenigen Ausnahmen ist diese Kategorie von Praktiken eher für erfahrene Kinder, Jugendliche und Begleitpersonen gedacht. Es geht darum, Geisteszustände direkt wahrzunehmen und zu beobachten, also unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten, was wir denken und fühlen. Dabei besteht jedoch immer die Gefahr, sich in diesen Gedanken und Gefühlen zu verlieren, anstatt sie – wie vorbeiziehende Wolken – zu beobachten. Aus diesem Grund ist hier die Präsenz einer erfahrenen Bezugsperson und der gemeinsame Austausch nach der Praxis von grosser Bedeutung.



### Gong/Klangstab

  **Einfach**

Ein **Gong** oder **Klangstab** wird geschlagen. Mit geschlossenen Augen lauschen die Kinder dem langanhaltenden Ton und wie er immer leiser und leiser wird. Sie versuchen, ihn möglichst lange zu hören. Sobald sie den Ton nicht mehr wahrnehmen können, halten sie die Hand hoch oder legen sie auf den Kopf. Die Übung sollte jeweils 2-3 Mal wiederholt werden.



Dies ist eine der idealsten Einstiegsübungen. Die Kinder lieben den Gong oder Klangstab und schätzen die kleine Herausforderung, auch den leisesten Ton noch wahrzunehmen.



### ...für mich selbst

   **Schwierig**

Genauso wie wir anderen Menschen und Wesen Gutes wünschen, können wir diese Absicht auch auf uns selbst lenken. Was wünsche ich mir selber? Was tut mir wirklich gut? Die Kinder und Jugendlichen einladen, an ganz unterschiedliche Themen und Bereiche zu denken (Gesundheit, Familie, Freunde, Schule, Sport, Gesellschaft, Zukunft, etc.). Natürlich dürfen sich die Kinder auch materielle Dinge wünschen, solange es nicht nur bei dem bleibt.

Dies kann für viele Kinder und Jugendliche schwierig sein, weshalb immer zuerst jemand anderem positive Gedanken geschickt werden soll. Die Kinder liebevoll unterstützen, vor allem wenn sie selbstkritisch sind oder diese positiven Absichten unangenehme Gefühle hervorrufen.



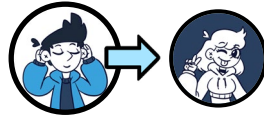
# Praktische Anwendung

## Schwierigkeitsgrad

Die Karten sind in drei Schwierigkeitsstufen unterteilt. «Einfache» Praktiken können von Kindern jeden Alters und ohne Vorerfahrung leicht verstanden und umgesetzt werden. Dies bedeutet nicht, dass sie für Jugendliche unpassend oder langweilig sein müssen. Hier ist Deine Kunst des Anleitens gefragt, um die richtige Tiefe und passende Ausgestaltung zu finden. Die «schwierigen» Praktiken sind sicherlich keine Einstiegspraktiken und für die meisten Gruppen mit Kindern unter 8 Jahren nicht geeignet. Sie setzen eine gewisse Vorerfahrung und regelmässiges Üben voraus.

## Kontinuierlicher Aufbau

In jeder Praxiskategorie werden die Übungen in aufbauender Reihenfolge präsentiert. Auch die Anleitungen bauen teilweise auf den vorangehenden auf (sie werden aber aus Platzgründen auf den Folgekarten nicht wiederholt). Diese Reihenfolge kann genutzt werden, um die Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen kontinuierlich zu stärken. Es lohnt sich, 1-2 Wochen bei einer bestimmten Praxiskategorie zu bleiben und sich laufend in ihr zu vertiefen, bevor zu einer nächsten übergegangen wird. Dies ermöglicht es, die Übungsdauer bei jeder Anwendung etwas zu verlängern.



## Praxiskategorien verbinden

Neben der Praxiskategorie werden mittels weiteren Icons auch eine oder zwei weitere Kategorien genannt. Diese verbinden sich besonders gut mit der beschriebenen Übung. So können z.B. alle Übungen des Achtsamen Bewegens mit einem Fokus auf die Körperwahrnehmung vertieft werden, oder die Übung «Wie fühle ich mich» kann von einer neutralen, offenen Betrachtung in eine spezifische Richtung (z.B. Freude & Dankbarkeit) gelenkt werden, usw. Bei fortgeschrittenen Übungen empfiehlt es sich immer, zuerst über die Atmung oder den Körper einzusteigen.



## Material & Vorbereitung

Die meisten Praktiken können ohne spezifische Materialien oder Vorbereitungen direkt umgesetzt werden. Alle Ausnahmen werden mit einem Icon markiert, damit das Material vorab bereitgestellt und/oder die entsprechenden Vorbereitungen getroffen werden können. Mit einem Klangstab oder Gong (für das achtsame Hören) sowie Plüschtieren (für kleine Kinder) und Glitzerflaschen können fast alle Praktiken umgesetzt werden. Das achtsame Hören ist eine ideale Einstiegspraxis. Es empfiehlt sich, einen wohlklingenden Gong oder Klangstab gleich von Beginn weg anzuschaffen.



## Traumasesensibilität

Selten können Spiele – z.B. jene mit verbundenen Augen oder engem Körperkontakt – bei einigen Kindern unangenehme Gefühle hervorrufen. Dabei ist das Spiel selten die Ursache, sondern es «triggert» ein Wiedererleben alter Emotionen oder Traumata. Bei den entsprechend markierten Spielen sollte dieses Risiko bewusst eingeschätzt werden, vor allem im Hinblick auf die Lebensgeschichte der Kinder (z.B. bei Flüchtlingen). Diese Spiele sollen auf jeden Fall freiwillig bleiben. Weitere Ressourcen zum Thema Traumasesensibilität findest Du gratis auf unserer Webseite.



## Austausch & Debriefing

Die direkten Erfahrungen während den Achtsamkeitsübungen sind von grosser Bedeutung, der Austausch und die Reflexion darüber jedoch genauso. Kinder und Jugendliche wollen sich mitteilen und austauschen sowie einen Spiegel für ihre Beobachtungen und Gefühle erhalten. Dafür braucht es Zeit sowie Deine volle geistige Präsenz. Diese Präsenz wirkt oft wie ein magischer Balsam und viele Erkenntnisse und Einsichten werden durch einen solchen achtsamen Austausch gefördert. Bei Übungen mit dem Icon ist der Austausch notwendig oder besonders wertvoll.

# Praktische Anwendung

## Mitverantwortung der Kinder

Die Texte der Karten richten sich an Dich als Begleitperson, denn die Übungen sollen bewusst und gruppenspezifisch angeleitet werden. Die Kinder tragen jedoch eine wichtige Mitverantwortung: Sie sollen schon früh mitentscheiden, wann und welche Praktiken jeweils durchgeführt werden. Bereits eingeübte Praktiken können auch von Kindern und Jugendlichen selbst aus ihrer Eigenerfahrung heraus angeleitet werden. Ziel dabei ist ihre persönliche Ermächtigung, möglichst selbständig auf die verschiedenen Achtsamkeitspraktiken zuzugreifen und diese anwenden zu können.

## Weitere Überlegungen zum Anleiten

Achtsamkeitspraktiken können sehr intuitiv angeleitet werden. Gleichzeitig gibt es auch viele Faktoren, Erfahrungswerte, Anweisungen und Tipps, welche unterstützend wirken können:

● **Vorbildfunktion:**  
Reflektiere Deine eigene Vorbildfunktion. Wieso willst Du Kindern oder Jugendlichen Achtsamkeit näherbringen? Wie lebst Du Deine eigene Praxis? Schenkst Du Dir selbst auch Zeit dafür und greifst regelmässig auf sie zurück?

● **Eigene Praxis:**  
Leite aus Deiner eigenen Praxis heraus an und lass Dich von Deiner inneren Erfahrung führen. Praktiziere mit den Kindern und Jugendlichen. Anleitungen, die für Dich stimmig sind, werden es auch eher für die Kinder sein. Vertraue in die Praxis.

● **Zeitpunkt wählen:**  
Führe die Praktiken zu fixen Zeitpunkten (Ritualisierung) durch oder leite jeweils dann spontan an, wenn die Kinder ruhig und dafür empfänglich sind. Achtsamkeit ist keine passende Nothilfemassnahme bei allgemeiner Unruhe.

● **Ruhige Stimme:**  
Achte auf deine Stimme: Ton, Stimmhöhe und Rhythmus kommunizieren oft mehr als der Inhalt der Worte. Die Stimme soll möglichst «ehrlich» und authentisch sein. Eine ruhige Stimme unterstützt die Kinder, ihre eigene Ruhe und Konzentration zu finden.

● **Passender Rhythmus:**  
Selbst in der Praxis zu sein unterstützt Dich dabei, den richtigen Rhythmus zu finden. Nach jeder Anweisung braucht es eine Pause, damit die Anweisung bewusst umgesetzt und gelebt werden kann. Gib Dir und den Kindern Zeit und Raum.

● **Praktiken verbinden:**  
Führe die Praxiskategorien einzeln ein. Sind die Kinder mit ihnen vertraut, können sie miteinander verbunden werden (z.B. Einstieg über die Körperwahrnehmung, dann Beobachtung der Atmung und liebevolle Gedanken zum Schluss).

● **Geschlossene Augen?**  
Lade die Kinder oder Jugendlichen ein, die Augen zu schliessen. Das reduziert mögliche Ablenkungen, mag jedoch auch unangenehm sein (→ Traumasensibilität). Sie sollen selbst entscheiden können, was ihre persönliche Praxis unterstützt.

● **Einladungen:**  
Versuche auch sonst, die Kinder jeweils zu etwas Neuem einzuladen, anstatt strikte Anweisungen zu geben. Sie sollen sich frei fühlen und selbst dafür entscheiden können, jetzt den Atem zu beobachten oder Freude & Dankbarkeit zu verspüren.

● **Autonomie:**  
Natürlich wird es Kinder oder Jugendliche geben, die nicht mitmachen werden. Aber auch sie müssen während dieser Zeit irgendwie mit ihrem Geist umgehen. Bewusstes Nicht-Mitmachen ist manchmal achtsamer als genervtes und störrisches Mitmachen.

● **Nicht stören:**  
Nicht-Mitmachen und einfach «chillen» sollte explizit erlaubt werden (insbesondere bei Jugendlichen). Andere zu stören ist klar verboten. So müssen einige Gruppenregeln vereinbart werden, z.B. dass Ruhe im Zimmer herrschen soll und jede(r) an seinem/ihrer Platz bleibt.

● **Humor:**  
Formelle Achtsamkeitspraktiken verlangen und fördern eine gewisse Disziplin und Aufmerksamkeit, sie dürfen deswegen aber nicht seriös oder starr werden. Eine Prise Humor kann so die notwendige Freude und Leichtigkeit wieder zurückbringen.

● **Austausch:**  
Bei einer neuen Praxis empfiehlt es sich immer, sich in der Klasse oder Gruppe auszutauschen. Dies gibt auch Dir ein Feedback, was sie verstanden haben und wie sie die Praxis erleben. Bei bereits bekannten Praktiken kann man den Austausch je nach Bedarf anbieten.

# Praktische Anwendung

## Worauf es wirklich ankommt

Die Achtsamkeitspraktiken sollen den Kindern und Jugendlichen ermöglichen, mit sich selbst in Verbindung zu treten. Daraus können sie unglaublich viel lernen; für den jetzigen Moment sowie für ihr restliches Leben. Wir können sie dabei mit Liebe und Wohlwollen begleiten. Im Mittelpunkt steht die Verbundenheit zu ihnen – auch wenn oder gerade wenn sie sich nicht für Achtsamkeit interessieren. Hier kommt unsere persönliche Achtsamkeitspraxis zum Zug: Voll da sein mit dem, was gerade passiert, mit Präsenz und Verbundenheit. Und das soll auch Dich selbst stützen und nähren.

**Wir wünschen dir viel Verbundenheit zu Dir selbst sowie zu Deinen Kindern und Schüler\*innen auf dieser persönlichen sowie zwischenmenschlichen Entdeckungsreise!**



# Übersicht der Praktiken

## Achtsames Bewegen

- 1 Strecken & Fallenlassen
- 2 Abklopfen & Ausschütteln
- 3 Schultern & Hals lockern
- 4 Anspannen & Loslassen
- 5 Auf einem Bein balancieren
- 6 Zeitlupenbewegung
- 7 Achtsames Gehen

## Achtsames Atmen

- 20 Den Ballon aufblasen
- 21 Berg- und Talfahrt
- 22 Die Atmung im Bauch spüren
- 23 Plüschtier auf dem Bauch
- 24 Atemzüge zählen
- 25 Atmung in der Nase spüren

## Die Sinne entdecken

- 39 Glitzer-Show
- 40 Achtsam sehen
- 41 Achtsam essen
- 42 Achtsam riechen
- 43 Achtsam tasten
- 44 Barfuss Spaziergang
- 45 Sinnes-Parcours

## Achtsames Hören

- 8 Gong/Klangstab
- 9 Klänge zählen
- 10 Der Umgebung lauschen
- 11 Die Richtung erraten
- 12 Achtsam Zuhören
- 13 Dem Atem lauschen

## Liebevolle Gedanken

- 26 Liebevolle Gedanken für...
- 27 Plüschtiere knuddeln
- 28 ...für Mitschüler\*innen
- 29 ...für unsere Gruppe
- 30 ...für mich selbst
- 31 Eine Kerze anzünden

## Gedanken & Emotionen

- 46 Traumreise
- 47 Wie fühle ich mich? (check-in)
- 48 Gedankenfangis
- 49 Negative & Positive Gedanken
- 50 Ein Gefühl beobachten
- 51 Selbstfürsorge & Selbstmitgefühl
- 52 Einfach mal... Nichtstun!

## Körper- wahrnehmung

- 14 Körperhaltung wahrnehmen
- 15 Druckpunkte wahrnehmen
- 16 Auf Kiesel und Wolken gehen
- 17 Hände & Füsse spüren
- 18 Selbstbestimmte Körperteile spüren
- 19 Temperatur wahrnehmen

## Freude & Dankbarkeit

- 32 Ich bin dankbar für...
- 33 Ich freue mich auf...
- 34 Stein der Dankbarkeit
- 35 Eine liebe Geste
- 36 Dankbarkeitsbaum
- 37 Freudige Erinnerung
- 38 Dankbarkeits-Tagebuch