

MODULBESCHREIBUNG für das Offene Lernlabor

für das Modul „Achtsamkeit Grundagentraining“

Entwickelt von: Kathleen Edelmann, Verein für Bildung und Lernen

Kompetenzfelder:

- ☐ Kompetenzen in der deutschen Sprache (sprechen, lesen, schreiben)
- ☐ Kompetenzen in der einer weiteren Sprache (sprechen, lesen, schreiben)
- ☐ Mathematische Kompetenzen
- ☐ Digitale Kompetenzen
- ☒ Lernkompetenzen
- ☐ Soziale Kompetenzen
- ☒ Kompetenzen der bewussten Wahrnehmung und Reflexion

Kurzbeschreibung und Lernziel:

Unter Achtsamkeit versteht man eine offene, akzeptierende und neugierige Haltung gegenüber allem, was man gerade wahrnimmt und tut. Dazu gehören Gedanken, Phantasien, Erinnerungen, Gefühle und Empfindungen, Reaktionen und ebenso auch äußere Vorgänge wie Geräusche, Gerüche, Abläufe. In unserer überreizten, überkomplexen und schnelllebigen Zeit ist es von unschätzbarem Wert, wenn wir Techniken und einfache Übungen an der Hand haben, die uns dabei helfen, mit uns selbst und unserer Umwelt auf eine achtsame und entschleunigende Art und Weise umzugehen. Achtsamkeitsübungen helfen uns dabei, uns besser zu konzentrieren und uns von unnötigem Ballast im Inneren zu befreien und zu reinigen und sie lehren uns, uns selbst und unsere Umwelt wahrzunehmen ohne zu bewerten und beurteilen.

Das Ziel der Achtsamkeit ist es, sich mit allen Sinnen voll und ganz auf das einzulassen, was wir mit unseren Sinnen bewusst wahrnehmen. Ganz bei dem sein, was man gerade tut, ohne es zu bewerten. Unvoreingenommen zu riechen, schmecken, fühlen, lernen, lesen.... Das ist Achtsamkeit. Hingabe an den Augenblick, sich ganz dem hinzugeben, was gerade getan wird, ohne diese Wahrnehmung zu bewerten. Durch regelmäßig angewandte Achtsamkeitsübungen lernen wir, auf körperliche Empfindungen zu achten, körperliche Zustände zu bemerken und – die anspruchsvollste Disziplin- eigene Emotionen zu betrachten, ohne dass man durch diese Empfindungen in Stress versetzt wird. Eine Angst ist eine Angst. Eine Freude ist eine Freude. Eine Aufregung eine Aufregung. Sie IST ohne Bewertung, ohne Begründung, ohne

Rechtfertigung. Der Knackpunkt der Achtsamkeit liegt tatsächlich darin, sich von Bewertungen aus dem Verstand zu lösen und von der permanenten Einteilung in die Kategorien „gut“ und „schlecht“. Dadurch ist es möglich, einen Abstand zu schaffen zwischen Reiz und Reaktion.

Durch achtsames Vortasten und Praktizieren von Achtsamkeitsübungen werden die Teilnehmenden darin trainiert, eine gewisse Distanz zum Geschehen im Außen zu entwickeln, Ruhe zu bewahren und sich auf sich selbst zu besinnen und sie lernen zu unterscheiden, was von Innen kommt, aus sich heraus und was im Außen vor sich geht.

Im ersten Schritt des Achtsamkeitstrainings wird der/die TeilnehmerIn mit kleinen Wahrnehmungsübungen vertraut gemacht, die es jedem/r TeilnehmerIn ermöglichen, ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Alte Belastungen, Sorgen und hemmende Gedanken aus eigener Kraft auszuschalten und mit dem Bewusstsein ganz bei dem zu sein, was gerade im Augenblick vor sich geht, stehen hierbei im Vordergrund.

Der Autopilot im Kopf wird durch diese einfachen und leicht praktizierbaren Übungen ausgeschaltet. Das heißt, automatisierte Gedanken und Verhaltensabläufe werden durch das bewusste Ankommen im Augenblick bewusst gemacht und können angehalten werden und der Raum, der dadurch im Kopf entsteht, kann dazu genutzt werden, neue Inhalte aufzunehmen und sich ganz auf das zu konzentrieren, was gerade an der Reihe ist.

Durch das Erlernen einfacher Techniken, um sich selbst zu beruhigen, zu entspannen und das Bewusstsein, also das bewusste Sein im gegenwärtigen Augenblick zu schärfen, werden die TeilnehmerInnen ermächtigt, ihr Wohlbefinden und ihr Bewusstsein aktiv zu beeinflussen und dies wirkt sich auch auf das Selbstbewusstsein und die Motivation der TeilnehmerInnen aus.

Für den/die TrainerIn kann durch diese Übungen auch sichtbar werden, ob der/die TeilnehmerIn in der Lage ist, sich zu konzentrieren.

Achtsamen Menschen ist es bewusst, dass in jedem Problem und in jeder Krise die Chance auf Wachstum verborgen ist und uns Impulse liefern für Neues, für Entwicklung und den Wandel von Unstimmigem zu Stimmigem. Sie wissen, dass Empathie für ein harmonisches Miteinander wichtig ist und allen guttut. Regelmäßig angewandte Achtsamkeit lehrt uns, in Problemen die Lösungen zu sehen und sie hilft uns, Dinge gelassen anzunehmen, wie sie sind und auch, nicht immer in Bewertungen und Urteilen zu verfallen, was letztendlich nur zu Unzufriedenheit führt mit dem Leben und den Umständen.

Die 7 Grundbausteine einer achtsamen Haltung:

- Wertungsfreiheit und Nicht-Beurteilen: Menschen und Situationen vorurteilsfrei begegnen
- Geduld
- Anfänger-Geist: die Welt um sich herum unbefangen wahrnehmen wie ein Kind und Dinge neu entdecken
- Vertrauen: in sich selbst und in das Leben → den Dingen ihren Lauf lassen
- Nicht-Erzwingen: Im Hier und Jetzt sein, das erfüllen, was gerade getan werden muss, ohne etwas zu erzwingen
- Akzeptanz: annehmen und akzeptieren, was ist
- Loslassen: nicht an Dingen, Menschen, Gewohnheiten und Meinungen festhalten

Gerade im Bereich der Basisbildung, wo unsere TeilnehmerInnen bereits einige Lebenserfahrungen gesammelt haben, auch negative Erfahrungen im Bereich Lernen, sind Achtsamkeitsübungen ein sehr wirksames Instrument, um sie ins Hier und Jetzt zu holen, jenseits ihrer Meinungen und Speicherungen, um



Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Kathleen Edelmann/Verein für Bildung und Lernen (www.bildungundlernen.at). Dieses Werk ist unter CC BY 4.0 International lizenziert.
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

ihnen die Inhalte anzueignen, wo sie Lücken aufweisen. Außerdem sind manche der TeilnehmerInnen bereits längere Zeit aus einem angeleiteten Lernprozess und aus der Lernübung draußen und die Konzentration ist eine Fähigkeit, die ständig trainiert werden sollte, um sie möglichst effizient für Lernprozesse einzusetzen.

Achtsamkeit kann trainiert werden. Je öfter und regelmäßiger solche Übungen in den Kurs mit eingebaut werden, umso präsenter und effizienter können unsere TeilnehmerInnen am Kursgeschehen teilnehmen, die intrinsische Motivation wird erhöht.

Geschätzte Dauer in UE:

Variabel einsetzbar und ausbaubar; sinnvoll ist es, die Unterrichtseinheiten jeweils mit einer 5 – 10 minütigen Entspannungsübung zu beginnen.

Ebenso ist es sinnvoll, nach der Hälfte der Kurszeit eine Achtsamkeitsübung von 5 Minuten einzubauen, um die Sinne erneut zu schärfen und die Aufmerksamkeit zu klären.

Als Kursausklang bietet sich an, wieder eine Achtsamkeitsübung von 5 – 10 Minuten einzubauen.

Rahmenbedingungen und Materialbedarf:

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen erfordern weder aufwändiges Material noch sonstige spezielle Bedingungen. Sie können sowohl outdoor als auch indoor durchgeführt werden.

Indoor benötigen wir lediglich einen bequemen Stuhl, es bietet sich an, den Raum vor der Übung kurz durchzulüften, um den Sauerstoffgehalt in der Atemluft zu optimieren.

Outdoor können bestimmte Übungen auch in lockerer Haltung im Stehen ausgeführt werden.

Didaktisch-methodische Hinweise (v.a. zu kollaborativen Elementen, Zusammenspiel von Input-Teil & Praxis-Teil, nötige Vorkenntnisse und Voraussetzungen):

Im ersten Schritt werden also einfache Übungen mit den TeilnehmerInnen praktiziert, die dazu dienen, die Selbstwahrnehmung zu stärken und die Sinne zu schärfen. Wenn die Übungen rituell zu Beginn jedes Kurstages praktiziert werden, gibt das den TeilnehmerInnen eine gewisse Sicherheit und sie haben etwas, worauf sie sich bereits im Vorfeld freuen können, somit wird auch die Motivation gestärkt.

Die Übungen können auch innerhalb des Kurses eingebaut werden, sobald der/die TrainerIn wahrnehmen kann, dass bei den TeilnehmerInnen ein Lerntief vorliegt oder eine hemmende Anspannung, die durch kurze Entspannungsintervalle abgebaut werden kann.

Erkenntnisse aus der psychologischen Lernforschung zeigen, wie wichtig und grundlegend Pausen und Regeneration für Lernzuwachs und entsprechende Erfolge sind.

Unser Kurzzeitgedächtnis hat eine begrenzte Aufnahmekapazität. Bereits in frühen lernpsychologischen Experimenten wurde festgestellt, dass das Kurzzeitgedächtnis (auch: Arbeitsgedächtnis genannt) 7+/- Einheiten erfassen kann. Das bedeutet, dass in einem Lerndurchgang 5 – 9 Informationseinheiten gemerkt werden können.

Damit Inhalte gut gespeichert und aus dem Gedächtnis (Langzeitgedächtnis) gut abgerufen werden können, braucht es Zeit und günstige Bedingungen für Speicherprozesse (Konsolidierungsprozesse). Wenn man bedenkt, dass die durchschnittliche Konzentrationsdauer relativ beschränkt ist (nach 50 Minuten ist lediglich 60 % der Konzentrationsleistung möglich) wird deutlich, wie sinnvoll und auch ökonomisch eingebaute Ruhe- und Entspannungsphasen sind.

Nachdem die TeilnehmerInnen etwas Übung haben in den gemeinsam durchgeführten Achtsamkeitsübungen, können die TeilnehmerInnen die Übungen auch in Partnerarbeit ausführen. Zum einen



Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung



Kathleen Edelmann/Verein für Bildung und Lernen (www.bildungundlernen.at). Dieses Werk ist unter CC BY 4.0 International lizenziert. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

stärkt das die Verbindung einzelner TeilnehmerInnen untereinander, ebenso wie die Fähigkeit, andere beim Entspannen und im Augenblick ankommen an zu leiten, was wiederum die Kompetenz stärkt, die erlernten Übungen auch zuhause zu praktizieren oder auch innerhalb der Familie die Übungen weiterzugeben.

Ein positiver Nebeneffekt dieser regelmäßig praktizierten Übungen ist, dass die TeilnehmerInnen unter Anleitung erlernen, sich selbst zu beruhigen durch bewusstes Atmen, durch Schärfung der Sinne, was auch die Fähigkeit zur Selbstreflexion ausbaut und trainiert.

Durch regelmäßig eingebaute Achtsamkeitsübungen, rituelle Kursanfänge und Abschlüsse werden Stress, Ängste und Sorgen in kürzester Zeit reduziert. Durch regelmäßig ausgeführte Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen werden die Lernenden fokussierter, konzentrierter und produktiver. Gefühle und Gedanken können dadurch besser wahrgenommen werden und durch die Einfachheit der Übungen sind sie auch jederzeit im Alltag anwendbar, was ein Gefühl der Sicherheit und Gelassenheit schenkt.

Auch sollte hier bedacht werden, dass manche/r TeilnehmerIn negative Erfahrungen aus der Schul- und Lernzeit gespeichert haben, die Stress und Anspannung auslösen können ein effektives Lernen oft unmöglich macht.

Anschlussfähigkeit an die Praxis:

Für den praktischen Teil als Anschluss an das Modul „Achtsamkeit“ kann wie folgt vorgegangen werden:

Die TeilnehmerInnen erhalten den Auftrag, etwas ihrer Wahl genau wahrzunehmen mit allen Sinnen.

Beispielsweise kann ein Tier beobachtet werden: wie riecht das Tier, was kann ich für Eigenarten an dem Tier beobachten, wie sieht es aus. Wichtig ist hier, sich voll und ganz auf den jeweiligen Gegenstand, Tier, Mensch einzulassen, ohne Informationen, die ich aus dem Gedächtnis abrufen kann, sondern einzig aus der Beobachtung heraus.

Diese Be-Ob-Acht-ungsübung kann auch leicht auf verschiedene Bereiche angewandt werden:

Es kann beispielsweise dazu eingeladen werden, sich selbst zu beobachten, wenn gerade eine bestimmte Emotion gefühlt wird: das heißt, der/die TrainerIn lädt dazu ein, sich selbst zu beobachten, wenn z. B. die Emotion FREUDE gefühlt wird.

Fragen: - Was hat die Freude in mir ausgelöst? Wo kann ich das Gefühl der Freude in meinem Körper wahrnehmen? Wie fühlt sich Freude an? Wo sind meine Gedanken, wenn ich mich über etwas freue? Kann ich Hitze oder Wärme wahrnehmen? Wo? Was löst Freude in meinem Körper aus? Über was freue ich mich? Wie lange dauert das Gefühl der Freude?...

Im Anschluss an die (Selbst-)Beobachtungsübungen kann ein kleiner Text darüber verfasst werden, ein Gedicht, ein Lied. Gibt es bereits Lieder, Gedichte usw. die über das jeweilige, zu beobachtende Gefühl berichten, es beschreiben, es durch Worte fassbar machen.

Diese Übung dient dazu, die Selbstwahrnehmung zu schärfen, ebenso wie die Fähigkeit, selbstgesteuerte Prozesse des Innehaltens zu praktizieren.

Diese einfachen Wahrnehmungsübungen können überall praktiziert werden: im Kursraum, wo man sich selbst, eine andere Teilnehmerin/ einen anderen Teilnehmer, den Raum usw. beobachten und wahrnehmen kann; zu Hause, im Freien (outdoor), im Bus, beim Gang durch die Stadt.



GEFÖRDET AUS MITTELN DES EUROPÄISCHEN SOZIALFONDS UND DES BUNDESMINISTERIUMS FÜR BILDUNG, WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Erwachsenenbildung



Kathleen Edelmann/Verein für Bildung und Lernen (www.bildungundlernen.at). Dieses Werk ist unter CC BY 4.0 International lizenziert.
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

DESIGN für das Modul „Achtsamkeit - Grundlagen“

Nr.	Geschätzter Lernumfang	Titel der Aktivität	Kurze Aktivitätsbeschreibung	Sozialform	Lernräume	Materialbedarf/Medien
1	15 – 30 min	Aktivierende Frage, Generieren aus dem Inneren	Auf ein Flipchart wird die Frage: „Was ist Achtsamkeit?“ geschrieben und diese an die TeilnehmerInnen gestellt. Der/die TrainerIn überlässt nun den Teilnehmenden das Wort und sammelt die generierten Antworten auf dem Flipchart. Wenn Pausen entstehen wiederholt der/die TrainerIn die Frage. Wenn die Frage ausgeschöpft ist und das Sammeln der Begriffe beendet ist, wird die nächste Frage gestellt: „Wie und wann lebe ich bereits Achtsamkeit?“	☐ Einzelarbeit ☐ Partneraktivität ☐ Kleingruppenarbeit ☒ Plenum	☒ Kursraum ☒ Wald/Wiese/Hof ☐ Exkursion ☐ Selbststudium zu Hause ☐ Sonstiges, und zwar...	☒ Flipchart ☐ Kärtchen ☐ Arbeitsblätter ☐ Computer ☐ Smartphones ☐ Kopfhörer ☐ Sonstiges, und zwar...
2	ca. 5 min	Atemanker-Achtsamkeitsübungen zum Körpergefühl	Jede/r TeilnehmerIn setzt sich in entspannter Haltung auf ihren/seinen Stuhl. Der Rücken ist in gerader Haltung an die Stuhllehne angelehnt, die Schultern sind bewusst entspannt. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, die Augen zu schließen und eine Hand locker auf den Bauch zu legen. Der/die TrainerIn spricht in ruhiger, sonorer Stimme: „Richten Sie nun ihre volle Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Atmen Sie tief durch die Nase in den Bauch ein. Fühlen Sie, wie die Atemluft durch die Nase fließt, mühelos in den gesamten Körper einströmt. Ihr Bauch weitet sich, wird ganz rund, wie eine Kugel und die Luft strömt in den ganzen Körper ein. Beobachten Sie den Fluss des Atems, fühlen Sie ihn. Kurz innehalten. Und durch den Mund wieder ausatmen. Beim Ausatmen spüren Sie, wie die Luft wieder aus dem Bauch herausfließt, die Bauchdecke senkt sich wieder. Wiederholen Sie diese achtsame Atmung. Durch den Mund einatmen, kurz halten und durch den Mund wieder ausatmen. Atmen Sie in Ihrem eigenen Rhythmus und beobachten Sie Ihren Atem. Ein, kurz halten und aus. Einfach nur atmen, ohne den Atem zu beeinflussen, ihn einfach kommen und gehen lassen. Wenn Sie bemerken, dass ihre Gedanken abschleifen, lassen Sie sie einfach weiterziehen. Wie eine Wolke am Himmel und kehren Sie zurück zur Beobachtung Ihres Atems. Lassen Sie dieses Gefühl der Achtsamkeit auch nach Beendigung der Übung ruhig zu und nehmen Sie es mit in den Tag.“	☐ Einzelarbeit ☐ Partneraktivität ☐ Kleingruppenarbeit ☒ Plenum	☒ Kursraum ☒ Wald/Wiese/Hof ☐ Exkursion ☐ Selbststudium zu Hause ☐ Sonstiges, und zwar...	☐ Flipchart ☐ Kärtchen ☐ Arbeitsblätter ☐ Computer ☐ Smartphones ☐ Kopfhörer ☐ Sonstiges, und zwar: Stuhl

3	10 min	Achtsamkeitsbooster zum bewussten Atmen- Übung zum Körpergefühl	Wieder werden die Teilnehmenden eingeladen, sich bequem auf ihrem Stuhl hinzusetzen. Der Rücken ist gerade, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln, die Beine stehen locker und leicht gespreizt auf dem Boden. Die Augen sind geschlossen. Der/die TrainerIn führt nun die TeilnehmerInnen durch die Übung, indem sie sie auffordert, ihre Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem zu lenken. Frage: Wie atme ich? Tief oder flach? Reicht mein Atem bis in die Brust oder bis in den Bauch? Fühlt sich mein Atem kühl an oder warm? Die TeilnehmerInnen für einige Minuten sich selbst und ihrer Atmung überlassen. Nun wird die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Körperteil gelegt: Wir atmen nun bewusst in den linken Arm. Wir ziehen den Atem mit unserem Bewusstsein in unseren linken Arm. Wie fühlt sich nun der linke Arm an? Wird er warm? Kühl? Fühlt er sich lebendiger an? Raum geben für die eigene Wahrnehmung. Nun wird die Aufmerksamkeit auf eine verspannte Stelle im Körper gerichtet. Wo kann ich in meinem Körper Verspannungen wahrnehmen? Ganz bewusst wird nun Atem zur verspannten Stelle gelenkt. Wir atmen einige Minuten in die verspannte Stelle. Wie fühlt sich die Stelle nun an, nachdem ich ihr einige Minuten Aufmerksamkeit geschenkt habe? Diese Übung kann je nach Bedarf ausgedehnt werden auf andere Körperteile, auch auf das Gehirn. Der Atem kann bewusst in die rechte Hirnhälfte gelenkt werden, in die Linke und danach in beide Hirnhälften. Dies aktiviert die Hirnhälften und versorgt sie mit Sauerstoff. Als Abschluss werden die TeilnehmerInnen eingeladen, noch einige tiefe Atemzüge zu nehmen und noch einen Moment in der Ruhe und Stille zu verweilen. Am Ende der Übung lädt der/die TrainerIn die TeilnehmerInnen ein: Ich zähle nun von 5 rückwärts. Bei JETZT öffnen wir die Augen und kommen ganz im gegenwärtigen Augenblick und in diesem Raum an.	☐ Einzelarbeit ☐ Partneraktivität ☐ Kleingruppenarbeit ☒ Plenum	☒ Kursraum ☒ Wald/Wiese/Hof ☐ Exkursion ☐ Selbststudium zu Hause ☐ Sonstiges, und zwar...	☐ Flipchart ☐ Kärtchen ☐ Arbeitsblätter ☐ Computer ☐ Smartphones ☐ Kopfhörer ☐ Sonstiges, und zwar...
---	--------	--	--	---	--	--



Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Kathleen Edelmann/Verein für Bildung und Lernen (www.bildungundlernen.at). Dieses Werk ist unter CC BY 4.0 International lizenziert.
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

4	Je 5min	Ich sehe dich! Ich beschreibe meine Wahrnehmung!- Achtsamkeits-übungen zum Sinn Sehen	2 TeilnehmerInnen setzen sich gegenüber voneinander locker auf ihren Stuhl. Die Aufgabe ist es nun, sich für 5 Minuten in Stille anzuschauen, wahr zu nehmen. Nur schauen. Danach darf jeder der Reihe nach berichten, was er für Empfindungen während der Übung hatte. Wie ging es mir mit der Übung? Was habe ich gefühlt? Wie hat sich die Stille angefühlt. Was habe ich gesehen? Hat sich meine Sicht verändert?	☐ Einzelarbeit ☒ Partneraktivität ☐ Kleingruppenarbeit ☐ Plenum	☒ Kursraum ☐ Wald/Wiese/Hof ☐ Exkursion ☐ Selbststudium zu Hause ☐ Sonstiges, und zwar...	☐ Flipchart ☐ Kärtchen ☐ Arbeitsblätter ☐ Computer ☐ Smartphones ☐ Kopfhörer ☐ Sonstiges, und zwar...
5	5 min	Bewusstes Gehen-Übung für die Körperwahrnehmung	Diese Übung kann den Teilnehmenden an die Hand gegeben werden als Werkzeug, das überall praktizieren werden kann, um sich selbst zu beruhigen und um das Gedankenkarussell selbständig anzuhalten. Gehen ist ein automatisierter Prozess, den wir einfach tun, ohne groß darüber nachzudenken. Bei der achtsamen Gehübung geht es genau darum: bewusste Selbstwahrnehmung beim Gehprozess. Übung: Beim Gehen wird die gesamte Aufmerksamkeit auf das Gehen selbst gerichtet. Nehmen Sie wahr, wie sich der Weg anfühlt. Wie fühlen sich meine Füße an beim Gehen? Ist der Schuh angenehm an meinem Fuß? Wie fühlt sich der Weg an? Wie ist mein Tempo? Wie fühlt sich mein Rücken an bei der Übung? Ist er gerade? Wo sind meine Hände? Sind sie warm oder kalt? Friert es mich irgendwo oder ist mir eher warm?“ Durch diese Übung ist man in der Lage, sich ganz bewusst ins Hier und Jetzt zu holen und den Sorgen und Gedankenkarusselle eine Pause zu gönnen	☒ Einzelarbeit ☐ Partneraktivität ☐ Kleingruppenarbeit ☒ Plenum	☒ Kursraum ☒ Wald/Wiese/Hof ☐ Exkursion ☒ Selbststudium zu Hause ☐ Sonstiges, und zwar...	☐ Flipchart ☐ Kärtchen ☐ Arbeitsblätter ☐ Computer ☐ Smartphones ☐ Kopfhörer ☐ Sonstiges



Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Kathleen Edelmann/Verein für Bildung und Lernen (www.bildungundlernen.at). Dieses Werk ist unter CC BY 4.0 International lizenziert.
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

6	10 min	Bewusstes Essen- Übung zu den Sinnen Schmecken und Körperwahr- nehmung	Auch bei dieser Übung geht es darum, eine eher automatisierte Tätigkeit bewusst auszuführen. Sie kann während der Pausen praktiziert werden oder als Handwerkzeug mit nach Hause gegeben werden, um den Prozess des achtsamen Tuns und Seins zu üben. „Nehmen Sie sich Ihre Jause in die Hand und nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, Ihr Essen zu betrachten. Wie sieht es aus? Wie fühlt es sich an? Was fühlen Sie, wenn Sie Ihr Essen betrachten? Und nun riechen Sie an Ihrem Essen. Wie riecht es? Und nun führen Sie Ihr Essen ganz bewusst zum Mund? Was fühlen Sie dabei? Und nun beißen Sie hinein. Wie fühlt es sich auf der Zunge an? Wie schmeckt es? Ist es süß, bitter, sauer, salzig? Kauen Sie ganz bewusst und langsam. Wenn Sie mit Ihrem Essen fertig sind, halten Sie einen Moment inne und nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Körper jetzt anfühlt. Fühlen Sie sich satt? Zufrieden? Müde? Voller Energie?	☒ Einzelarbeit ☐ Partneraktivität ☐ Kleingruppenarbeit ☒ Plenum	☒ Kursraum ☒ Wald/Wiese/Hof ☐ Exkursion ☐ Selbststudium zu Hause ☐ Sonstiges, und zwar...	☐ Flipchart ☐ Kärtchen ☐ Arbeitsblätter ☐ Computer ☐ Smartphones ☐ Kopfhörer ☒ Sonstiges: etwas zum Essen
7	5 – 10 min	Bewusste Dankbarkeit- Reflexionsübung	Diese Übung eignet sich sehr gut als Kursabschluss. Hier wird ganz bewusst die Aufmerksamkeit auf positive Dinge gelenkt und durch das Anerkennen des Positiven wird es durch die Beachtung auch verstärkt. Außerdem wird die Wahrnehmung geschärft für die schönen Dinge des (Lern-) Alltags. „Lassen Sie den heutigen Kurstag/den heutigen Tag in ihrem Inneren nochmals ablaufen. Was hat Sie heute besonders bewegt? Für welche Menschen, Erlebnisse und Erfahrungen waren Sie heute besonders dankbar? Wo in Ihrem Körper fühlen Sie diese Dankbarkeit? Wie fühlt sich Dankbar-Sein an?“	☒ Einzelarbeit ☐ Partneraktivität ☐ Kleingruppenarbeit ☒ Plenum	☒ Kursraum ☒ Wald/Wiese/Hof ☐ Exkursion ☐ Selbststudium zu Hause ☐ Sonstiges, und zwar...	☐ Flipchart ☐ Kärtchen ☐ Arbeitsblätter ☐ Computer ☐ Smartphones ☐ Kopfhörer ☐ Sonstiges:



Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Kathleen Edelmann/Verein für Bildung und Lernen (www.bildungundlernen.at). Dieses Werk ist unter CC BY 4.0 International lizenziert.
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

8	10 min	Was sehe ich? - Übung zum Sinn Sehen	Es empfiehlt sich, den Raum vor der Übung kurz durchzulüften. Die TeilnehmerInnen werden von dem/der TrainerIn gebeten, sich entspannt und locker auf den Stuhl zu setzen. Die Augen sind geschlossen und es werden einige tiefe Atemzüge im eigenen Rhythmus genommen. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln, die Füße stehen in leicht gespreizter Haltung auf dem Boden. Der/die TrainerIn spricht: „Wir atmen ruhig durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wir atmen ganz entspannt ein und aus und spüren eine tiefe Ruhe. Die Augen sind geschlossen. Wir konzentrieren uns ganz auf unseren Atem. Ein und aus. Ein und aus und fühlen die Ruhe und die Stille. Wenn wir so weit sind, öffnen wir die Augen und schauen und ganz entspannt im Raum um. Wir schauen auf die Wand, den Tisch und lassen die Augen und unsere Aufmerksamkeit im Raum umherschweifen, bis wir etwas sehen, was unsere Aufmerksamkeit voll und ganz in Anspruch nimmt. Nun beschäftigt sich jede/r TeilnehmerIn ganz mit dem Gegenstand, Objekt, was sie/er mit ganzer Aufmerksamkeit betrachten will. „ Wie sieht die Wand aus? Hat sie Rillen, Risse? Wie ist die Farbe? Ist die Wand ganz eben oder uneben?“ Jede/r TeilnehmerIn ist mit ganzer Aufmerksamkeit auf ihrem/ seinen Objekt da, ganz in diesem Augenblick. Was kann ich noch wahrnehmen? Wie fühlt sich der Raum an? Ist es warm? Ist es kalt? Wie fühlt sich die Luft an?“ Für 2 Minuten überlässt der/die TrainerIn die Teilnehmenden ganz sich selbst und ihrer Wahrnehmung. Es empfiehlt sich, dass auch der/die TrainerIn ganz im Augenblick ist und in der Wahrnehmung, wie es den Teilnehmenden geht mit dieser Übung, begleitet mit gleichmäßiger Atmung. Es ist wichtig, dass Ruhe ausgestrahlt wird und ein achtsames DA-Sein mit allen Sinnen. Das Ende der Übung: „Wir nehmen nochmals einige tiefe Atemzüge, bedanken uns im Inneren bei dem Raum und den Geschenken der Wahrnehmung und kommen wieder ganz im Hier und Jetzt an. „ Im Anschluss folgt eine kleine Runde mit den inneren Erfahrungen der Teilnehmenden. Hier kann auch eine 10-minütige Schreibübung folgen, bei der die Teilnehmenden beschreiben, was sie gesehen, gefühlt, wahrgenommen haben.	☐ Einzelarbeit ☐ Partneraktivität ☐ Kleingruppenarbeit ☒ Plenum	☒ Kursraum ☐ Wald/Wiese/Hof ☐ Exkursion ☒ Selbststudium zu Hause ☐ Sonstiges, und zwar...	☐ Flipchart ☐ Kärtchen ☐ Arbeitsblätter ☐ Computer ☐ Smartphones ☐ Kopfhörer ☐ Sonstiges, und zwar...
---	--------	--	---	---	--	--



Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Kathleen Edelmann/Verein für Bildung und Lernen (www.bildungundlernen.at). Dieses Werk ist unter CC BY 4.0 International lizenziert.
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>