



Eine Portion Glück

Material:

– Achtsamkeitstagebuch

Dauer:

ca. 5 min



1. Setz dich bequem hin und schließe deine Augen.
2. Spüre deinen Körper. Wie fühlt er sich gerade an?
3. Erinner dich an einen Glücksmoment. Wie fühlt sich diese Erinnerung an?
4. Stell dir vor, heute passieren viele Dinge, die dich glücklich machen. Welche sind das für dich?
5. Nenne diese Dinge leise und flüstere zu jeder Sache ein Dankeschön.
6. Wie fühlst du dich nach der Übung? Berichte deinen Mitschülern.
7. Schreibe einen Eintrag in dein Achtsamkeitstagebuch.

Anleitung

Beispiel ganze Klasse

Die Kinder nehmen eine bequeme Sitzposition ein und schließen ihre Augen. Sie scannen ihren Körper von Kopf bis Fuß und nehmen ihn wahr. Leiten Sie Ihre Kinder langsam durch die Übung: *„Erinnere dich an einen Moment, in dem es dir so richtig gut ging, in dem du glücklich warst. Wir alle haben schon mal so einen Moment gehabt. Stell dir nun vor, es passieren dir heute noch viele tolle Dinge, die dich glücklich machen. Welche wären das heute für dich? Benenne die Dinge leise für dich und flüstere zu jedem ein Dankeschön. Wie fühlst du dich jetzt? Konntest du das Glück in deinem Körper spüren?“*

Beispiel einzelne Kinder

Im Rahmen der Frei- oder Wochenplanarbeit können die Kinder diese Übung selbstständig durchführen und ggf. einen Eintrag in ihr Achtsamkeitstagebuch schreiben. Günstig ist es, wenn die Übung bereits bekannt ist.