

Name:

Datum:

KV2

Wochenübung „Achtsam durch den Tag“

Aufgabe:

In dieser Woche möchte ich besonders achtsam sein:

- ▶ Ich wasche mir achtsam die Hände.
- ▶ Beim Stundenwechsel gehe ich achtsam aus dem Klassenzimmer.
- ▶ Ich stelle die Büchertasche achtsam auf den Boden.
- ▶ Ich ziehe ganz bewusst meine Schuhe an.
- ▶ Ich öffne achtsam die Haustür.
- ▶ Wenn es ganz ruhig ist, lausche ich achtsam der Stille.



Achtsam zu sein, ist auf viele Weisen möglich. Meist hindern uns unsere Gedanken daran, ganz da und somit im jetzigen Moment zu sein. Doch wir können Achtsamkeit immer und überall praktizieren. Vielleicht magst du heute damit anfangen, dir darüber bewusst zu sein, was du gerade tust. Möglicherweise kommt es dir anfangs ein wenig seltsam vor. Vielleicht findest du es albern oder überflüssig, zu spüren, wie sich etwa die Haarbürste in deinen Händen anfühlt, wie sich die Treppenstufen unter deinen Fußsohlen anfühlen oder welche Bewegung du machst, wenn du den Schlüssel ins Schloss steckst und dann die Tür mit der Türklinke öffnest ... Trotzdem: Lass dich darauf ein!

In den ersten Tagen kann es sein, dass du tagsüber nicht daran gedacht hast und es dir erst am Abend wieder einfällt, welche Tätigkeit du bewusst ausüben wolltest. Das ist in Ordnung. Wenn es dir hilft, klebe dir kleine Erinnerungszettel an Orte, die du öfter aufsuchst. Oder gib dir am nächsten Tag einfach eine neue Chance und versuche, dich immer wieder selbst zu erinnern.

Notiere dir hier, welche Alltagshandlung du in den nächsten Tagen achtsam ausführen möchtest. Dann kannst du das Blatt beispielsweise in deinem Zimmer aufhängen und dich so daran erinnern lassen!

Wochenübung

Die Wochenübung dient der Kontinuität und der weiteren Auseinandersetzung mit der Thematik im häuslichen Umfeld. Somit lernen die Kinder, das Gelernte auf Alltagssituationen zu übertragen, und erkennen die Sinnhaftigkeit der Übungen und Themen, die über den Schulalltag in das „normale Leben“ hineinreichen. Die Erfahrung zeigt, dass es sinnvoll ist, die Aufgaben auf freiwilliger Basis zu vergeben. Legen Sie jedoch Wert darauf, in jeder Stunde über die Wochenübung zu sprechen. Sollte es vorkommen, dass wirklich niemand etwas zu der Aufgabe sagen kann, können Sie von eigenen Erfahrungen berichten.

