

## Präsenz im Klassenzimmer

### Verteile deine Aufmerksamkeit im Unterricht

in einer passenden Situation zu gleichen Teilen auf:

- das Unterrichtsgeschehen (Thema, einzelne Schüler:innen, Gruppendynamik, Lernziele etc.) und
- dich selbst (Atem, Bewegung im Raum, Körperempfindungen, Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken etc.).

Was ist an dieser Aufteilung ungewohnt, anstrengend, riskant?  
Was ist erhellend, entlastend, stärkend?

Was verrät dir die Wahrnehmung deiner selbst über die Situation?  
Experimentiere damit, den Anteil für dich auf 60% zu erhöhen.

## Sinnliche Präsenz

### Gönne dir in einem ruhigen Moment einen Genuss.

(zum Beispiel: ein paar Kugeln Eis auf einer Bank im Park)

Widme deine Aufmerksamkeit ganz dem Genuss:  
Nimm Geschmack, Duft und Anblick sowie deine Gefühle und Erinnerungen dazu so voll und differenziert wahr wie möglich.

Allmählich nimm auch die Umgebung hinzu,  
verweile bei den angenehmen Eindrücken  
und erfahre alles als ein sinnliches Gesamterlebnis.

Lasse dir dabei Zeit.

## Ganzkörperliche Präsenz

### Mache einen Spaziergang.

Nimm alles so voll und präzise wahr wie möglich.

Bleibe nicht bei Einzelheiten hängen, sondern achte auf den Wechsel  
der Anblicke und der Perspektiven durch deine Fortbewegung:

Beachte, wie sich Vorder- und Hintergrund gegeneinander verschieben  
und neue Ansichten und Durchblicke eröffnen.

Nimm die Dreidimensionalität von allem wahr.

Sei dir deines Körpers bewusst als eines bewegten Körpers im Raum.  
Erfahre Passanten und Tiere ebenso als bewegte Körper im Raum  
und Gebäude und Bäume als ruhende Körper im Raum.

Spüre deinen Gang und die Kraft deiner Bewegung.

## Meine ganz persönliche Präsenz-Übung

Ich .....

