



Achtsamkeit als Abenteuer für Schüler zur Selbstentdeckung ihrer Kraft

Mit einfachen und vielfältigen Übungen nach Vera Kaltwasser

- ∞ Selbsterforschung und Selbstwahrnehmung lernen
- ∞ Instanz des inneren Zeugen aneignen
- ∞ Stille und Ruhe wertschätzen
- ∞ Angstfreiheit und Freude erfahren
- ∞ Kreativität entdecken und Lust am Lernen fördern
- ∞ Distanzierungsfähigkeit zur Gewaltprävention üben
- ∞ Fähigkeit zum Trieb- und Handlungsaufschub erlernen
- ∞ Frustrationstoleranz aufbauen
- ∞ Selbstwirksamkeit und Resilienz entwickeln
- ∞ nicht mehr Opfer sein, sondern Gestalter werden

für die regelmäßige Praxis im Schulalltag.

Warum Achtsamkeit ?

Inzwischen ist wissenschaftlich und medizinisch fundiert erwiesen welchen großen und positiven Einfluss die tägliche Praxis von Achtsamkeit auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere emotionale Ausgeglichenheit hat.

Die Einübung in Achtsamkeit ist die Chance, die Zügel in diesem „Erdendasein“ wieder selbst in die Hand zu nehmen und das Leben von Augenblick zu Augenblick wahrzunehmen und in vollen Zügen mit zahlreichen Möglichkeiten zu genießen. Sich selbst liebevoll und einfühlsam begegnen in Kombination mit einem beharrlichen und ernsthaften Engagement, ist das gemeinsame Kennzeichen aller Trainings und Schulungen von Achtsamkeit.

Wach sein in dem Leben, das wir haben

Achtsamkeit (mindfulness) bezeichnet die Fähigkeit, sich seiner Gedanken und Gefühle, seiner Körperwahrnehmungen und Sinne bewusst zu sein – von Augenblick zu Augenblick – ohne zu bewerten.

Erst wenn ich weiß was ich denke, kann ich Einfluss darauf nehmen. Erst wenn mir bewusst ist, wie ich wann handle, kann ich neu handeln. Erst wenn ich meine Gefühle beobachtend erlebe und mir über sie im Klaren bin, begreife ich, was ich brauche und auch was ich mir wünsche. Erst dann fange ich bewusst an mein Leben zu gestalten, bewusst meinen Sinn und meine Ziele zu finden und zu verwirklichen.

Dadurch komme ich mehr in Kontakt mit mir, mit meinen Mitmenschen und meiner Umwelt und somit mit dem Was Ist, im Hier und Jetzt. Ich erlange mehr Zugang zu meinen Potentialen und erfahre meine Selbstwirksamkeit in der Gestaltung meiner Beziehungen – zu mir, zu meinen Mitmenschen und meiner Umwelt.

Achtsamkeit im Schulalltag

Achtsamkeitsschulung legt den Fokus auf die Fähigkeit des Menschen, sich seiner selbst bewusst zu sein und somit Achtsamkeit zur Haltung auszubilden. Von großer Wichtigkeit in einem Schulalltag, in dem Berichten nach, die Zahl der verhaltensauffälligen und gewaltbereiten Schüler zunimmt; auch, dass viele Heranwachsende im Elternhaus nicht den Rückhalt finden, den sie brauchen und dass Konkurrenzverhalten sowie vielseitiger Leistungsdruck zunehmen.

Umso mehr sind die Entdeckung und die Ausbildung der eigenen Möglichkeiten von wichtiger Bedeutung. Mit regelmäßigen Stille-Inseln und Einladungen zur Achtsamkeit im Schulalltag werden die erforderlichen Fähigkeiten entwickelt.