

2024-E(3)

Ruhe Impulse – Achtsamkeit und Entspannungstechniken in der Schule für SchülerInnen der 1. - 12. Klassenstufe



DURCHFÜHRUNG

Antje Röttger-Kiesendahl, Dipl. Pädagogin, Trainerin für Stressbewältigung und Achtsamkeit
Nur Rostock und Umgebung (100km)

ZIELE

Verschiedene wissenschaftliche Studien zeigen die zunehmende Belastung von Kindern und Jugendlichen. Vielen Kindern und Jugendlichen fehlen die Kompetenzen, um mit Stress und Leistungsdruck gesund umzugehen. Die Schüler:innen erhalten Informationen zu einem gesunden Umgang mit Stress. Sie probieren verschiedene Übungen aus und erleben die Wirkung auf den Körper und Geist.

- Förderung der Selbstwahrnehmung
- bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit
- Kennenlernen von Entspannungstechniken
- Techniken zur emotionalen Selbstregulation

INHALT

Aktuelle Forschungsergebnisse, zum Beispiel von der Harvard University, belegen eindeutig die Wirksamkeit von Achtsamkeit (Mindfulness), wenn es darum geht, innerlich bewusst zur Ruhe kommen zu können, Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden zu können, den Fokus zu behalten und den Kopf mit dem Körper zu verbinden. Inhalte:

- Auswirkungen von Stress auf meinen Körper und die Psyche
- in den unteren Klassenstufen: Brain-Gym® Übungen zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Entspannungstechniken Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
- ab der Mittelstufe: Stressorenanalyse
- Notfallübungen zur unmittelbaren Selbstregulation
- Achtsamkeitsübungen nach dem Salzburger Achtsamkeitsmodell
- Affirmationen zur positiven Ausrichtung
- Ganzkörperentspannung mit Selbstsuggestion

ZIELGRUPPE

SchülerInnen der 1.-12. Klassenstufe mit pädagogischen Fachkräften (für Transfer in den Schulalltag)

VORAUSSETZUNGEN

- in den unteren Klassenstufen: Sitzkreis, gerne Gymnastikmatten
- in den mittleren und oberen Klassenstufen: WLAN-Zugang und Screen, Flipchart, je nach Absprache auch Gymnastikmatten. Nach Möglichkeit eine halbe Klasse (bis zu 13 SchülerInnen), es kann aber auch bis zu einer Klassenstärke durchgeführt werden, wenn die personelle Situation es nicht anders zulässt; dann muss der Raum entsprechend groß sein. Raum mit ruhiger Atmosphäre
- **Hinweis:** Gymnastikmatten -/ Isomatten und Decken/ Kissen für die Entspannungsübungen müssen von den TeilnehmerInnen selbst mitgebracht werden.

DAUER

4 Unterrichtsstunden Durchführungsintervall je nach Absprache (wenn mehrere Klassen an der Schule teilnehmen 1x wöchentlich, 2x wöchentlich oder in Kompaktdorm innerhalb eines Tages)