

Bällespiel

Machen Sie das Bällespiel als Metapher für Aufmerksamkeit im Moment und danach eine kurze Reflexion im Handout.

Lernziel

Die Schüler:innen erleben Achtsamkeit und können in eigenen Worten erklären, was Achtsamkeit bedeutet.

Anleitung

1. **Das Bällespiel:** Die Klasse startet mit einem Experiment: dem Bällespiel. Ein Ball wird von Person zu Person geworfen, immer in derselben Reihenfolge. Dann kommt ein zweiter Ball dazu – mit einer anderen Reihenfolge. Wie viele Bälle können herumgeworfen werden, ohne dass einer runterfällt? – Nach dem Spiel wird besprochen: Wer hat zwischendurch an etwas anderes gedacht, statt sich aufs Spiel konzentriert? Und wie hat sich das auf das Spiel ausgewirkt?
2. **Übung im Handout ausfüllen:** Welche vier Aussagen beschreiben Achtsamkeit richtig? (Lösung: a, b, d, f)
Definition Achtsamkeit: Achtsamkeit bedeutet, im Moment zu sein, ohne zu werten, und die Aufmerksamkeit immer wieder zurück auf den Moment zu lenken.

Lösung Arbeitsheft SuS

Richtig sind folgende Aussagen: a, b, d und f.

Themenfeld



Tool



Phase

Intro

Material

3–4 Bälle oder Gegenstände zum Werfen

Zeitbedarf

20'

Übung

① ② ③

Wozu dient Achtsamkeit?



Was Jogging oder sonstiger Sport für den Körper machen, machen Achtsamkeitsübungen für den Geist und das mentale Wohlbefinden. Wenn man Achtsamkeit regelmässig trainiert, kann das helfen, sich geerdeter zu fühlen, besser mit Emotionen oder mit Stress umzugehen und besser auf Situationen im Alltag eingehen zu können.

Bällespiel

Du erlebst was Achtsamkeit bedeutet und kannst den Begriff in eigenen Worten erklären.

Lernziel

Du erlebst Achtsamkeit und kannst in eigenen Worten erklären, was Achtsamkeit bedeutet.

Übung: Welche Aussagen sind richtig?

Kreuze die vier Aussagen an, die du für richtig hältst.
(Die Lösung befindet sich im Handout deiner Lehrperson.)

- ☐ a – Achtsamkeit heisst, im Moment zu sein.
- ☐ b – Achtsamkeit heisst, wahrzunehmen, was gerade geschieht, ohne es zu werten.
- ☐ c – Achtsamkeit heisst, nicht mit sich zu schimpfen.
- ☐ d – Achtsamkeit heisst, das Leben tatsächlich zu erleben, von Augenblick zu Augenblick.
- ☐ e – Achtsamkeit heisst, sich fest anzustrengen.
- ☐ f – Achtsamkeit heisst, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und alle anderen Wahrnehmungen zu erfahren und so anzunehmen, wie sie gerade sind.

Themenfeld



Tool



Phase

Intro

Zeitbedarf

20'

Übung

① ② ③

Wozu dient Achtsamkeit?



Was Jogging oder sonstiger Sport für den Körper machen, machen Achtsamkeitsübungen für den Geist und das mentale Wohlbefinden. Wenn man Achtsamkeit regelmässig trainiert, kann das helfen, sich geerdeter zu fühlen, besser mit Emotionen oder mit Stress umzugehen und besser auf Situationen im Alltag eingehen zu können.