



Co-funded by  
the European Union

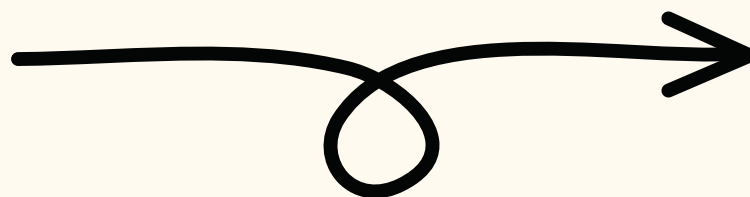


AGDISTIS



Tool Nr. 21

# Elemente der Achtsamkeit



Istituto d'Istruzione Superiore  
*Margherita Hack*

2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



Co-funded by  
the European Union

Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese Ansichten verantwortlich gemacht werden.

### Editor

Maria Chiara Di Francesco, Skill Up

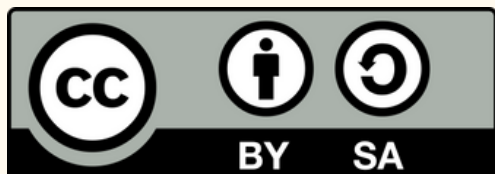
### Autoren

Elizabeth Papaduli, IIS Margherita Hack

Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission im Rahmen des Erasmus+-Projekts „AGDISTIS – Emotionale Intelligenz und Intervention bei nicht-normativem Verhalten und geschlechtsspezifischem Mobbing“, Nr. 2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432, durchgeführt.

© Juni 2023 – INDEPCIE, Mehmet Sinan Dereli Ortaokulu, Skill Up Srl, VAEV R&D, Colegio Séneca S.C.A, Istituto d'Istruzione Superiore „Margherita Hack“.

### Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



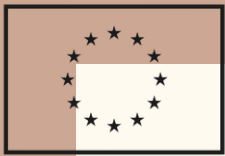
(CC BY-SA) : Es steht Ihnen frei, das Material zu teilen, d. h. zu kopieren und in jedem beliebigen Medium oder Format weiterzugeben, und es anzupassen, d. h. zu remixen, umzuwandeln und für jeden beliebigen Zweck, auch für kommerzielle Zwecke, zu nutzen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen unter den folgenden Bedingungen einhalten:

**Namensnennung** – Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

**Weitergabe unter gleichen Bedingungen** – Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

**Keine weiteren Einschränkungen** – Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



Co-funded by  
the European Union

# ACHTSAMKEIT

kann für Lehrpersonen unglaublich hilfreich sein, da es ihnen hilft, Stress zu bewältigen, die Konzentration zu verbessern und eine positivere Unterrichtsumgebung zu schaffen. Hier sind einige Möglichkeiten, wie wir Lehrkräfte Achtsamkeitspraktiken integrieren

können:

Emotionen verstehen

Bewusstes Atmen

Aufmerksames Zuhören

Sich erden

Geruchswahrnehmungen

Szenenwechsel



Co-funded by  
the European Union



**Achtsamkeit** hilft uns, uns unserer eigenen Emotionen bewusster zu werden. Wir können eine einfache Einstiegsübung ausprobieren, bevor wir in den Unterricht eintreten:

- Stellen Sie sich mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen hin.
- Konzentrieren Sie sich auf einen Punkt in Ihrem Bauch, etwa fünf Zentimeter unterhalb Ihres Nabels.
- Spüren Sie, wie die Schwerkraft unseren Körper mit der Erde verbindet.

Diese Übung kann uns helfen, **präsent zu bleiben und Emotionen zu kontrollieren.**

Halten wir einen Moment inne und atmen tief durch. Schließen Sie die Augen und atmen Sie fünfmal langsam ein und aus. Diese kurze Übung kann unser Nervensystem beruhigen und ein Gefühl der Ausgeglichenheit vermitteln.





Co-funded by  
the European Union

Wenn wir einen seltenen Moment der Stille finden (zwischen den Unterrichtsstunden, während des Mittagessens oder sogar auf der Personaltoilette), konzentrieren wir uns auf die Abwesenheit von Lärm. Spüren Sie, wie sich unsere Atmung vertieft und unser Puls langsamer wird.



Stellen wir uns aufrecht hin, die Füße schulterbreit auseinander. Spüren Sie, wie die Fußsohlen auf dem Boden stehen. Schließen Sie die Augen und scannen Sie Ihren Körper. Lösen Sie Spannungen, indem Sie in steife oder empfindliche Bereiche atmen.

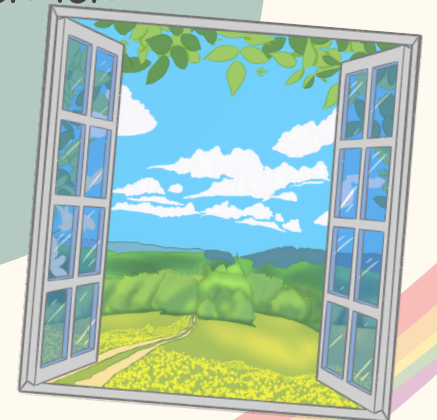


Co-funded by  
the European Union

Erwägen Sie die Verwendung beruhigender ätherischer Öle (falls erlaubt) oder bewahren Sie eine kleine Flasche Ihres Lieblingsduftes in Ihrer Schreibtischschublade auf. Das Einatmen dieser Düfte kann für eine beruhigende Pause sorgen.



Auch drinnen können Sie mit der Natur in Kontakt treten. Werfen Sie einen Blick aus dem Fenster und konzentrieren Sie sich auf den Himmel, die Blätter oder das Sonnenlicht. Blenden Sie Ablenkungen aus und genießen Sie den Moment.





Co-funded by  
the European Union

Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese Ansichten verantwortlich gemacht werden.



**AGDISTIS**

**DANKE  
SCHÖN!**



Istituto d'Istruzione Superiore

*Margherita Hack*