

Zusammen zur Ruhe kommen
..... und wach werden.



Alter 0 - 99

Kleine Anleitung für das Heft

Die Schüler leiten an. Alle machen mit, alle sind mal dran. Macht aus wer welchen Tag übernimmt. Tragt Euch hierfür bitte abwechselnd bei einem Tag ein. Schreibt den Namen des Schülers in das dafür vorgesehene Feld.

1. Möglichkeit: auf der jeweiligen Seite ganz oben im Heft **NAME** *Max Mustermann*

2. Möglichkeit: bei dem gewünschten Wochentag im Kalender

Danke!!! :-)

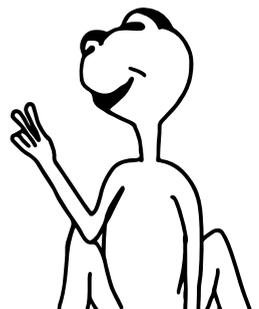
Habt einen Timer oder z.B. eine Klangschiene zur Hand, um den Anfang und das Ende einer Übung zu markieren.

Dann:

- LIES DEN TEXT,
- Der ● steht für eine kleine Pause
- Lies so *langsam*, dass Du selbst die Übung mitmachen kannst
- Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit bei Dir
- Sei neugierig

MACH DAS HEFT ZU **DEINEM TAGEBUCH**

VIEL
FREUDE
AM
ÜBEN
UND
AUSTAUSCHEN



Wem dankst Du ? mache eine Liste von 10 Personen

1.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

10.

_____	_____
-------	-------

Wie dankt Dir jemand für Dein Handeln ?

Gib Dir einen tiefen Atemzug oder zwei



ATMEN - ATEM - ANKER

Eine Minute Atmen

Setz Dich bequem hin, schließe Deine Augen oder schaue auf den ● auf dieser Seite. Stell einen Timer auf eine Minute und zähle während dieser Minute Deine Atemzüge:

„EIN VOLLER ATEMZUG BESTEHT AUS EIN- UND AUSATMEN“



Beobachte nur, werde Dir Deines Atmens bewusst und verändere nichts. Es ist kein Wettbewerb. Du kannst Dein Ergebnis natürlich für Dich behalten, zähle einfach nur und sei Dir Deines Atmens bewusst. Wie fühlt es sich in der Nase, dem Hals, dem Oberkörper oder dem Bauch an.

Nach einer Minute **STOP** und versuche, Dich dann an die Zahl deiner Atemzüge zu erinnern.

Wiederhole die Übung und nimm den Unterschied wahr.

Wer hatte beim 2. mal

MEHR, WENIGER ODER GLEICH

viele Atemzüge

NAME _____

Juchuuu !!!! Eine Minute Atmen Welche Gedanken kommen ?

Timer oder Klangschaale los geht's



Raus aus den Gewohnheiten, Mustern, dem Autopiloten

Juchuuu , jetzt mal Rückwärts zählen?!

Nimm die Anzahl der Atemzüge, die Du gerade hattest und zähle nun rückwärts.

z.B. Du hattest 12 Atemzüge:

Ein - Ausatmen 12 - Ein - Ausatmen 11 - Ein - Ausatmen 10 usw.

Wo spürst Du den Atem?



Danke für Deine Aufmerksamkeit :))

Heute eine Minute „Stille“

Klangschale oder der Timer nutzen. Augen schließen oder auf den Punkt fokussieren

Zeichne rein



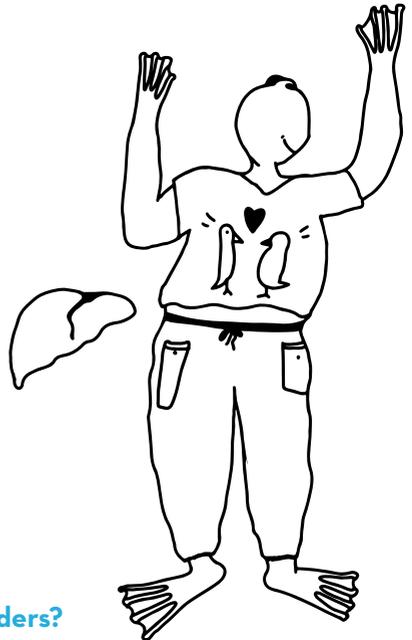
War es innerlich laut?

Ja Nein

Bist Du für die Stille dankbar?

Ja Nein

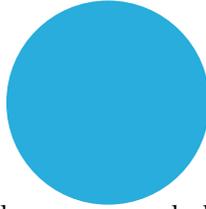
Wo merkst Du Deinen Atem heute besonders?



NAME _____

Eine Minute Atmen (ohne Timer)

Mach es Dir bequem
 oder mit offenen Augen
 Seite konzentriert
 Deine Hände ruhen auf
 Deine Wirbelsäule ist
 spüre Deine Füße auf dem Boden
 auf Deinen Atem.



mit geschlossenen Augen
 auf den Punkt auf dieser
 Schultern entspannt
 Deinen Oberschenkeln
 aufgerichtet
 lenke nun Deine Aufmerksamkeit

Wo nimmst Du ihn **HEUTE** wahr?

Einatmen mit einem freundlichen Wort an Dich,

Ausatmen

Einatmen mit einem freundlichen Wort an Dich,

Ausatmen

Einatmen mit einem freundlichen Wort an Dich,

Ausatmen

Schreibe ein **WORT** für Dich: _____

Schreibe **DIR** ein **WORT**: _____

3 Minuten Atmen

Setze Dich an den Rand Deines Stuhles, Fußsohlen auf dem Boden spüren Schultern entspannen beobachte wo spürst Du den Atem Nase Nasenflügeln Brustkorb im Bauchraum oder andere Bereiche dann der Rachen wie strömt die Luft in Deine Luftröhre was ist hier in diesem Bereich noch zu erkunden der Kehlkopf und die Stimmbänder kannst Du hier etwas spüren oder vielleicht auch nicht wie es jetzt in diesem Moment vielleicht kannst Du die Speiseröhre spüren und dann das Einströmen der Luft des Sauerstoffs in die Lunge das Heben und Senken des Brustkorbs



Dein Atem als Anker dort kannst Du immer wieder zurückkehren, wenn Dich Gedanken ablenken egal wie oft dies passiert immer wieder zurückkehren zu Deinem Atem als Anker immer wieder öffne die Augen wenn Du sie geschlossen hattest und streck Dich wenn Du möchtest gähne einfach was kommt

EIN WORT FÜR DICH _____

Es braucht Mut Neues auszuprobieren und anzufangen wie schön, dass Du dabei bist =)

So entsteht eine Möglichkeit Deinen alltäglichen Forderungen ein Gegengewicht zu geben in Deinen Gedanken, Worten und Taten.

Die positiven Auswirkungen der Übungen sind wissenschaftlich bestätigt:

(unter anderem in zahlreichen Studien von J. Kabat-Zinn, seit 1982)

Die regelmäßige Durchführung der Übungen bewirken, dass Du:

- Deine eigenen Fähigkeiten stärkst, sich Stress und Ängste reduzieren
- Deine Kommunikation verbesserst und sich so Konflikte besser lösen lassen
- Deine Aufmerksamkeit verbesserst und Dein Selbstvertrauen stärkst.

Im Schulalltag integriert heißt das:

„**RUNTER vom GAS**“, Ruhepausen erlauben, sich in seiner Haut wohl-füh-len, die Möglichkeit zu-frieden-er und ge-recht-er im Miteinander zu sein.

Unterstützt Euch um die Vorteile von diesen kleinen Momenten jeden Tag miteinander zu erleben.



**DU
MUSST
ES
NICHT
MÖGEN.
EINFACH
NUR
MACHEN**

WOCHE 2

Körper als Fahrzeug

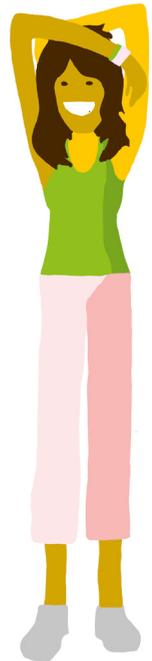
Diese Woche scannst Du Deinen Körper. Das bedeutet, dass Du Deinen Körper abtastest mit Deiner Aufmerksamkeit, als ob Du mit einer Taschenlampe jede Stelle beleuchtest, den Körper mit seinen Muskeln, Knochen, Sehnen, Organen, Zellen, der Haut, Gelenken,

Was fällt dir auf ?

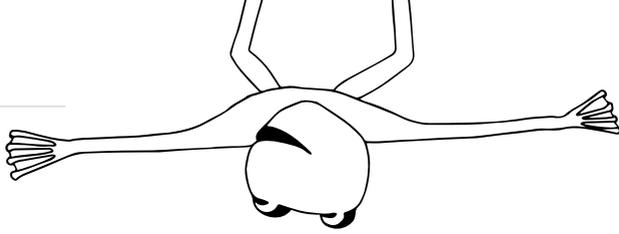
Stell Dich einmal aufrecht hin, Arme hochheben und überkreuzen,
..... wo im Körper spürst Du Deinen
Atem Hals Rachen Schultern Brust Lungen
Herz möchtest Du etwas dehnen
nimm Deine Beweglichkeit wahr

Wie fühlt sich Dein Körper an ?

Was ist im Vordergrund?



NAME _____



Deine Aufmerksamkeit ist wie eine Taschenlampe

Aufrecht stehen, Arme locker lassen und nimm Deine Füße wahr die Fersen die Ballen die Zehen Dein Gleichgewicht gibt es Bewegung durchleuchte nun wie mit einer Taschenlampe aufmerksam Deinen Körper vom Kopf, Deinem Scheitel bis zu Deinen Füßen, wo leuchtet die Taschenlampe hin

Was ist Dir aufgefallen, als Du durch Deinen Körper geleuchtet hast?

Wie fühlst Du Dich ?

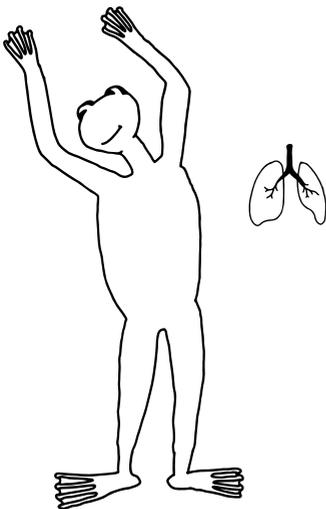


Im Stehen

Arme hinter dem Rücken falten, die Hände greifen ineinander drücke die Hände nach unten die Schulter , Schulterblätter spüren vielleicht musst Du gähnen seufzen die Rippen spüren den Atem wahrnehmen Weite spüren oder Enge dann Hände lösen die Arme nach vorne in eine angenehme Haltung bringen

Hat sich dein Brustkorb geöffnet ?

Wo spürst Du Deinen Körper besonders?



NAME _____

Stell Dich hin

Spüre den Boden unter Deinen Füßen wie berühren die Füße den Boden
spüre Deine Ballen die Fersen wandere mit Deiner Aufmerksamkeit beide
Beine entlang bis zu den Hüften zu dem Bauch dem unteren Rücken
nimm die Arme hoch, eine Hand greift um das Handgelenk dreh Dich sanft
aus der Hüfte nach rechts nach links dann dreh Dich im Raum in dieser
Haltung und versuche, Deine Aufmerksamkeit bei Dir zu halten spüre in der
neuen Position in die Füße Richtung wechseln zu allen Himmelsrichtun-
gen dann löse diese Haltung wieder auf und folge Deinem ersten Impuls.

Konntest Du mit Deiner Aufmerksamkeit bei Dir bleiben?

JA NEIN

Was sagt Dein Körper zu Dir?



Stell Dich hin

Lege Deine Hände im Stehen auf Deine Oberschenkel und klopfe behutsam Deine Beine bis zu den Füßen ab auf der Vorderseite entlang dann die Seiten und hinten entlang über den Po bis zum Rücken klopfe weiter so, dass es angenehm für Dich ist vielleicht die Arme mit den Fingerspitzen zart klopfen oder nochmal mit den Händen nun kannst Du eine lockere Faust machen von den Oberschenkeln beginnend mit einer entspannten Faust Deinen Körper abklopfen merkst Du einen Unterschied angenehm unangenehm dann lege zum Abschluss eine Hand auf Deine Brust und eine Hand auf den Bauch und spüre nach, wo Du Deinen Atem spürst wie fühlt sich Dein Körper jetzt an fühlst Du mehr Durchblutung Wärme mache drei bewusste Atemzüge und löse Deine Haltung auf.

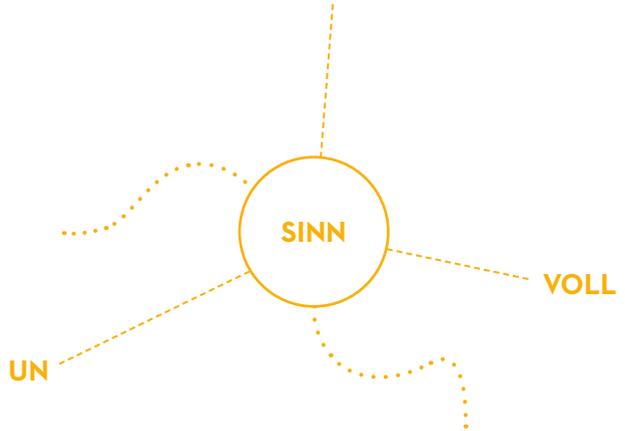
Wo spürst Du Deinen Körper besonders intensiv?

Makiere im Text



Unsere Sinne

Welche Sinne haben wir:



Gibt es einen Sinn, für den Du besonders dankbar bist?

Wieso ist dieser Sinn für Dich wichtig oder besonders?

Hören



Halte Dir mit den Zeigefingern Deine Ohren zu
 nimm Dein Umfeld wahr ist es anders
 einfach beobachten dann die Finger schnell raus „plop-plop“
 lassen kommt ein Gähnen ?

EIN WORT das Freude macht: _____

Pausenbrot / Snack / Schokolade und Co.

Heute wollen wir mit unserer gesamten Aufmerksamkeit etwas essen.

Nimm Dein Essen von wo holst Du es ist es in Papier oder einem anderen Material eingewickelt wie ist es verpackt dann nimm es in die Hand wie ist die Beschaffenheit weich fest betrachte es von verschiedenen Seiten gibt es einen Unterschied was fällt Dir hier auf dann rieche einmal daran wo nimmst Du den Geruch wahr ist er stark intensiv oder schwach hast du mehr Speichelfluss dann halte Dein Essen so an Deine Lippen, dass Du es berührst ohne die Lippen zu öffnen wie fühlt es sich an öffne dann langsam Deinen Mund jede Bewegung spüren langsammmmmmm Dein Essen zwischen den Zähnen der erste Biss klebt etwas an den Zähnen gab es ein Geräusch gibt es beim Kauen ein Geräusch wo und wie nimmst Du welchen Geschmack wahr verändert sich die Konsistenz dann schlucken vielleicht kannst du den Weg von der Speiseröhre bis zum Magen wahrnehmen

Was hat dich überrascht beim Verlangsamamen?

Schreibe die Sinne die Du bemerkt hast:

NAME _____

Getränk - riechen - schlucken - schmecken

Diesmal nimmst Du ein Getränk zu Dir

Von Wo?

Verpackung?

Geruch?

Geräusch?

Kohlensäure?

Wärme?

Kälte?

Lippen?

Spucke?

Mund?

Geschmack?

Speiseröhre?

Schlucken?

Rachen?

Zunge?

Kehlkopf?

Atem?

Luftröhre?

Was ist Dir aufgefallen?



EINen SONG HÖREN

Wählt einen eigenen Song oder einigt euch in der Gruppe. Hört ihn über eine Box oder Kopfhörer. Die Herausforderung ist, dass Du Dich auf EIN Instrument konzentrierst.

Wo spürst Du dies in Deinem Körper?

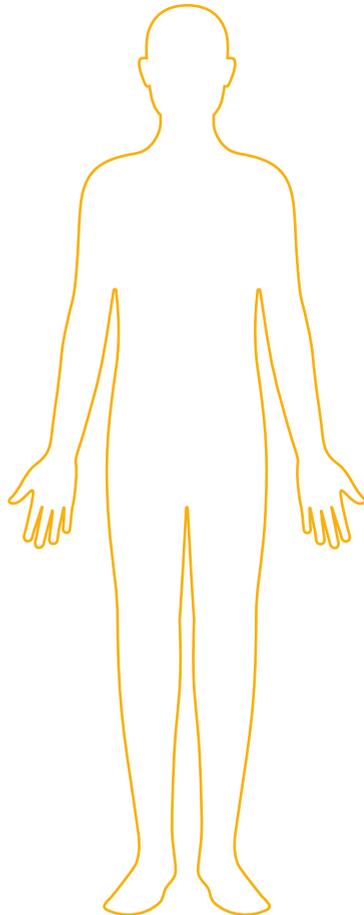
Wähle 2 Farben und zeichne unten ein, wo Du das Instrument, die Musik besonders gespürt hast.

Zum Beispiel:

ROT = angenehm

BLAU = unangenehm

Instrument



NAME _____

Den SONG von gestern HÖREN

Heute hörst Du noch einmal den selben Song wie gestern und konzentrierst Dich auf ein anderes Instrument

Kannst Du den Fokus halten?

Was lenkt Dich ab?

Was nimmst Du wahr?

Wo spürst Du dieses Mal Dein gewähltes Instrument?

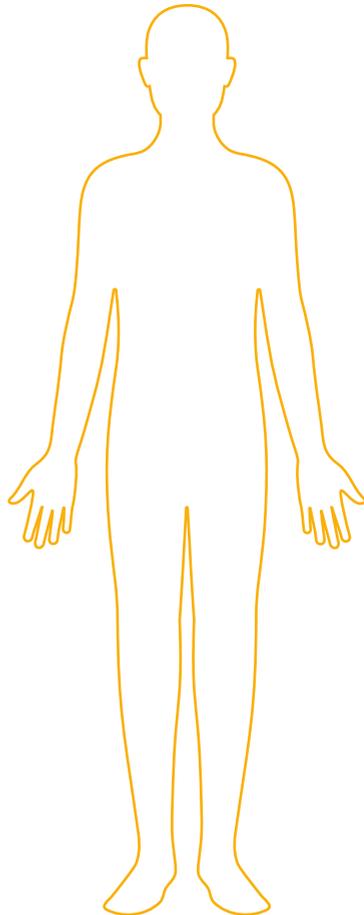
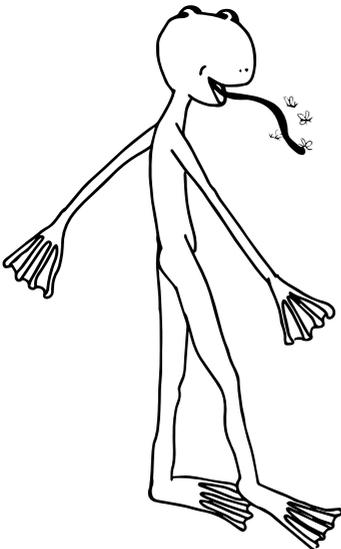
Zeichne wieder in der Abbildung ein, WO Du dieses Instrument gespürt hast.

Wähle 2 andere Farben zum Beispiel:

Grün = angenehm

Lila = unangenehm

Instrument



Sich mit den Gedanken anfreunden

Eine ALL-TAG-S- Geschichte

Füll die Lücken mit Deinen Gedanken aus

Heute ist _____ und Ich habe mir vorgenommen _____
 Beim _____ fällt mein Blick auf _____ Ich sehe, dass _____
 Auf meinem Weg in Richtung _____ sehe Ich _____ Ich entscheide mich
 _____ bevor Ich _____ **UFF!!!!!! - Atmen**

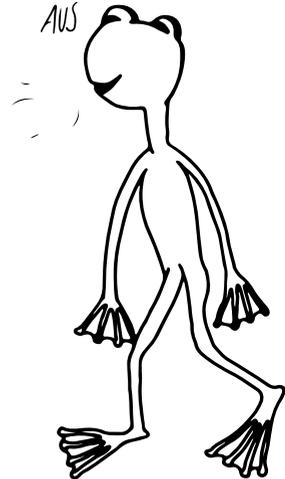
Ich könnte doch genauso gut zuerst _____ - **Atmen**

Das was Ich mir vorgenommen habe _____ - **Atmen**

Wenn Ich abends über den Tag nachdenke, - **Atmen** - merke Ich was Ich
 geschafft habe - **UijuijUi** -



- **UuAaHh Gääh**n - **Atmen** -



NAME _____

Die Schwierigkeiten, es allen recht zu machen

Jeder liest ein paar Worte. Sprecht euch ab.

Der Vater zog mit seinem Sohn und einem Esel in der Mittagsglut durch die staubigen Straßen von Keshan. Der Vater saß auf dem Esel, den der Junge führte. „Der arme Junge“, sagt da ein Vorübergehender. „Seine kurzen Beinchen versuchen mit dem Tempo des Esels Schritt zu halten. Wie kann man nur so faul auf dem Esel herum sitzen, wenn man sieht, wie sich das kleine Kind müde läuft?“ Der Vater nahm sich dies zu Herzen, stieg hinter der nächsten Ecke ab und ließ den Jungen aufsitzen. Gar nicht lange dauerte es, da erhob schon wieder ein Vorübergehender seine Stimme. „So eine Unverschämtheit. Sitzt doch der kleine Bengel wie ein Sultan auf dem Esel, während seine armer, alter Vater neben her läuft.“ Das schmerzte den Jungen und er bat den Vater, sich hinter ihn auf den Esel zu setzen. „Hat man so etwas schon gesehen?“ keifte eine schleierverhangene Frau, „solche Tierquälerei! Dem armen Esel hängt der Rücken durch, und der Alte und der junge Nichtsnutz ruhen sich auf ihm aus, als wäre er ein Diwan, die arme Kreatur!“ Die Gescholtenen schauten sich an und stiegen beide, ohne ein Wort zu sagen, vom Esel herunter. Kaum waren sie wenige Schritte neben dem Tier her gegangen, machte sich ein Fremder über sie lustig: „So dumm möchte ich nicht sein. Wozu führt ihr denn den Esel spazieren, wenn er nichts leistet, euch keine Nutzen bringt und noch nicht einmal einen von euch trägt?“ Der Vater schob dem Esel eine Hand voll Stroh ins Maul und legte seine Hand auf die Schulter seines Sohnes. „Gleichgültig, was wir machen“, sagt er, „es findet sich doch jemand, der damit nicht einverstanden ist. Ich glaube, wir müssen selbst wissen, was wir für richtig halten.“

Der Kaufmann und der Papagei von Nossrat Peseschkian

Umkreise ein Wort oder Satz, was Dir besonders wichtig ist.

Zwei Minuten „Stille“

begleite mit dem Timer oder der Klangschale fokussiere den Punkt



FINDE ANDERE WORTE FÜR FOKUSIEREN _____

NAME _____

Anfängergeist

Bei den Übungen die wir hier praktizieren ist eine Haltung besonders hilfreich, die Haltung des Anfängers. Wir probieren das mal aus. Wähle einen Gegenstand, der vor Dir liegt, Du solltest ihn in die Hand nehmen können.

Haltung Eins:

Betrachte dieses Objekt 30 Sekunden (stelle einen Timer) mit einer Haltung:
„Das Ding finde ich gut“

Haltung Zwei:

Betrachte dieses Objekt 30 Sekunden (Timer) mit einer Haltung:
„Das Ding finde ich nicht so toll“

Zwischenfrage: Ist Dir ein Unterschied aufgefallen? JA NEIN

Haltung Drei:

Betrachte dieses Objekt 30 Sekunden (Timer) mit einer Haltung :
„Oh das habe Ich noch nie gesehen, Ich bin super neugierig.“

Was ist Dir aufgefallen?

Hat es einen Unterschied gemacht?

Haltung Drei ist die Anfängerhaltung, wie würdest Du sie beschreiben ein Wort ein Satz, was kommt hoch?



**Gedanken vor bei ziehen lassen**

Gedanken sind hilfreich oder auch nicht.

Manchmal **kreisen** unsere Gedanken

Manchmal _____ was fällt dir hier ein, was deine Gedanken machen

Manchmal _____

oder _____

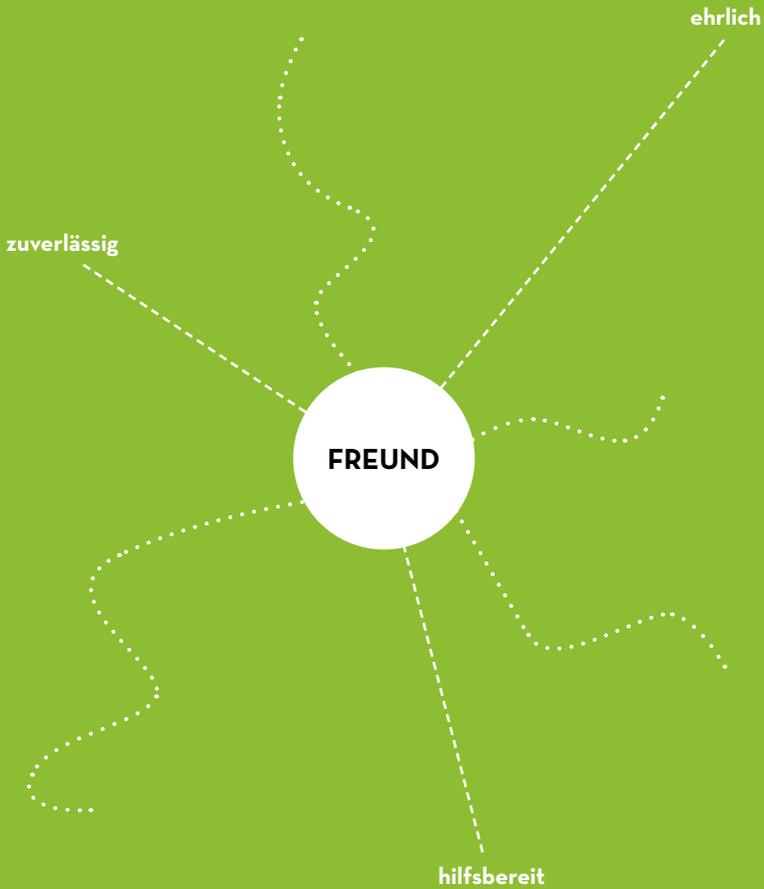
..... Schultern Arme Hände locker auf Deinen Oberschenkeln Spür Deinen Atem
WO ? in diesem Moment und während Du hier sitzt und Deinem Atem folgst,
kommen vielleicht immer wieder Gedanken dann nimm diese wahr wie
Wolken, die vorbei ziehen nimm Deinen Atem als Anker zur Hilfe
folge dem Ein - und Austmen

Hat der Atem Deine Gedanken beruhigt?

JA NEIN

Welche Qualitäten

Welche Qualitäten hat ein Freund für Dich?



Schreib einfach dazu, was Dir noch so einfällt!
Du kannst gerne noch „Strahlen“ hinzufügen

Eigenlob stinkt?? Ne riecht gut =)

Das Schwierigste im Leben ist nicht, sich klein zu machen, sondern seine Qualitäten zu erkennen. Was sind Deine Qualitäten? Was, wenn Du sie erkennst und anerkennst? Und Du Dich wie einen guten Freund magst.

DEINE QUALITÄT

Was kannst Du richtig gut?

Mach Dir ein Post-it und kleb es an einen Ort, den Du häufig siehst ans Bett, an den Computer an Deine Zimmertür



NAME _____

Einatmen - Ausatmen = Aussage

Einatmen und bei der Ausatmung sprichst Du innerlich Deinen Namen und eine Deiner Qualitäten aus.

Einatmen - **Ausatmen** - z.B. **Rosalie mutig** oder **Björn sportlich**

Also los geht's:

Finde eine angenehme Haltung im Sitzen Aufrecht die Hände locker auf Deinen Oberschenkeln Schultern entspannen lege Deine Aufmerksamkeit auf den Atem ohne ihn zu verändern dann verbinde Deinen Atem mit der Aussage

Einatmen - **Ausatmen** - Name / - **Qualität** -

Einatmen - **Ausatmen** - Name / - **Qualität** -

Einatmen - **Ausatmen** - Name / - **Qualität** -

Einatmen - **Ausatmen** - Name / - **Qualität** -

Wie war das für Dich?

Hat sich etwas verändert?

Eine Person die Dich unterstützt hat

Es gibt sicher eine Person in Deinem Leben, die Dich einfach so nimmt, wie Du bist und die Dich an irgendeiner Stelle unterstützt, oder unterstützt hat diese Person kann aus Deiner Familie, Deinem Freundeskreis sein, oder oder (bei mir ist es Frau Noll, bei der habe ich getöpfert und sie war meine Nachbarin)

Setz Dich an die Kante Deines Stuhls... finde so eine stabile Haltung Einatmen Füße spüren Ausatmen eine Hand auf Dein Herz legen eine Hand auf Deinen Bauch oder auf die Oberschenkel legen jetzt an eine Person denken, die Dich so nimmt wie Du bist wer kommt Dir in den Sinn vielleicht spürst Du Dankbarkeit wenn Dir keine Person einfällt dann lass es für den Moment und bleib bei Deinem Atem löse dann die Übung auf vielleicht mit einem lächeln und strecke Dich wenn du magst gähnen ausschütteln was kommt

Wer ist die Person?

Wofür bist Du dankbar?

NAME _____

Rückblick in die Woche

Für welche Deiner Qualität bist Du dankbar?

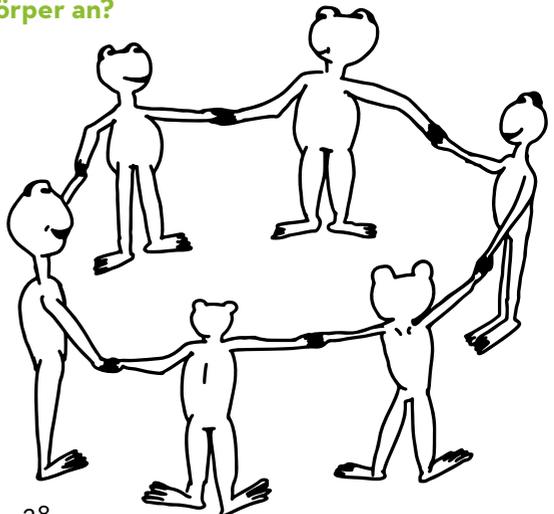
Werde Dir nochmal Deiner Qualitäten bewusst.

Drei Atemzüge mit der Aussage/Ausatmen mit der Qualität.

Was für ein Gedanke kommt Dir?

Wie geht es Dir?

Wie fühlt es sich in Deinem Körper an?



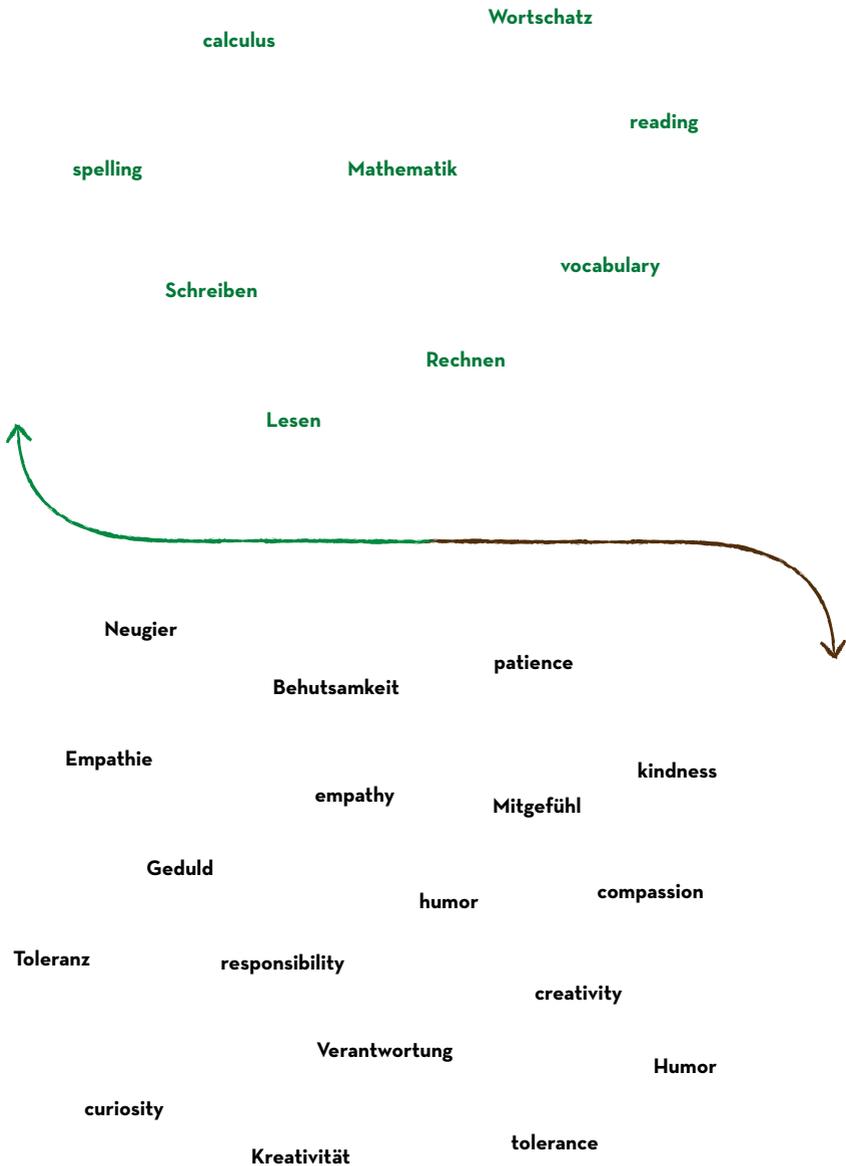
Die sechste Woche **GRATULIERE :)**
WIIEE konntest Du so weit kommen?

Erfolg bedeutet
nicht immer das,
was Du siehst



Success isn't always
what you see

Um **EINE** Aufgabe zu lösen, braucht es **VIELE** Qualitäten. Werde Dir bewusst, welche Qualität Du benötigst, um etwas umzusetzen.



Schreib dazu, was Dir noch einfällt!

Feel free to add your own words and thoughts!

Was stört Dich an Dir?

Schreib es hier hin 

dann zeichne ein Herz drum rum WIE fühlt sich das an?



WO fühlst Du es in Deinem Körper?

WAS kommen Dir für Gedanken?

Gibt es Widerstand?

Hat sich was verändert?

Beantworte dies in Deinem Inneren, oder schreibe es auf.



NAME _____

Widerstand spüren

Betrachte dieses Bild. Was kommen Dir für Gedanken? Tauscht Euch aus.



Lege Deine Hände aufeinander und drücke sie fest auf Deine Brust fühle Deine Hände wie einen Widerstand, die bei der Einatmung gegen Deinen Brustkorb drücken dann durch den Mund ausatmen

mache dies 10 mal hintereinander.

Hat sich etwas verändert?

Die Geschichte mit den 2 Wölfen?

Macht aus wer wieviele Worte liest, z.B. drei Worte oder eine Zeile oder

Ein alter Indianer sitzt mit seinem Sohn am Lagerfeuer und spricht:
"Mein Sohn, in jedem von uns tobt ein Kampf zwischen 2 Wölfen. Der eine Wolf, der Schwarze, ist böse. Er kämpft mit Neid, Eifersucht, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst. Der andere Wolf, der Weiße, ist gut. Er kämpft mit Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit."

Der Sohn fragt: „Und welcher der beiden Wölfe gewinnt?“ Der alte Indianer schweigt eine Weile. Dann sagt er: „Der, den du fütterst.“

Nur bedenke, wenn Du nur den weißen Wolf fütterst, wird der schwarze hinter jeder Ecke lauern und auf Dich warten und wenn Du abgelenkt oder schwach bist wird er auf Dich zu springen. Je weniger Aufmerksamkeit er bekommt, umso stärker wird er den weißen Wolf bekämpfen. Jedoch wenn Du ihn beachtest, ist er glücklich. Auch der weiße Wolf wird dadurch glücklich und beide gewinnen. Das ist die große Herausforderung für alle von uns, das innere Gleichgewicht herzustellen, denn der schwarze Wolf hat auch viele wertvolle Qualitäten. Dazu gehören: Beharrlichkeit, Mut, Furchtlosigkeit, Willensstärke und ein großes intuitives Gespür. Aspekte, die Du brauchst in Zeiten, in denen der weiße Wolf nicht weiter weiß, er hat auch seine Schwächen.

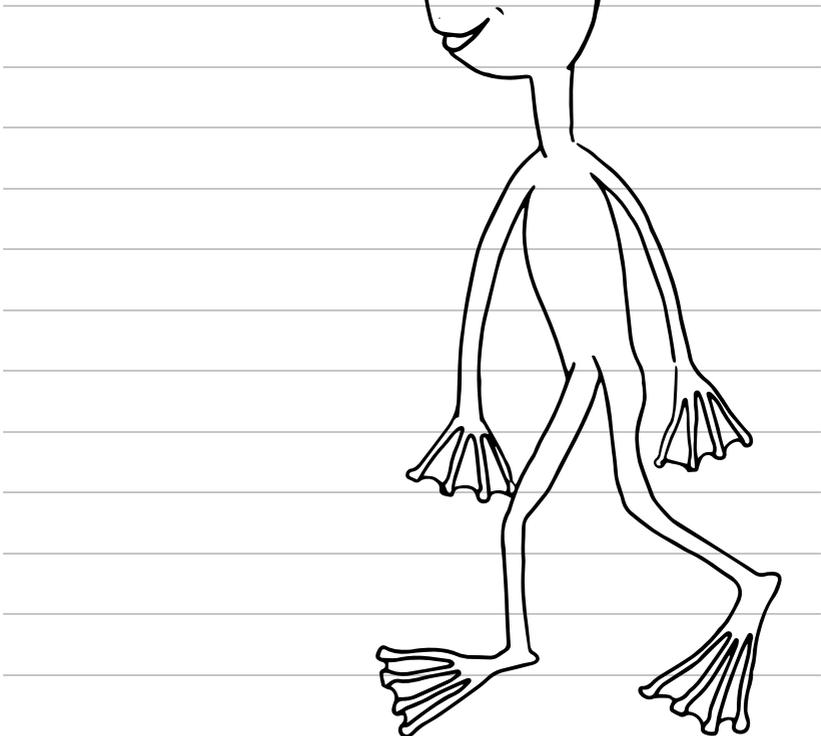
Du siehst, der weiße Wolf braucht den schwarzen Wolf an seiner Seite, beide gehören zusammen. Fütterst Du nur den einen, verhungert der andere und wird unkontrollierbar. Wenn Du beide fütterst und pflegst, wird es Ihnen gut tun und sie werden einen Teil von etwas Größerem, das in Harmonie wachsen kann. Füttere beide und Du brauchst Deine Aufmerksamkeit nicht mehr für den inneren Kampf. Ohne diesen Kampf kannst Du Deine innere Stimme hören, die Dir in jeder Situation den richtigen Weg deutet.

NAME _____

Ge/Ste - hen zugleich

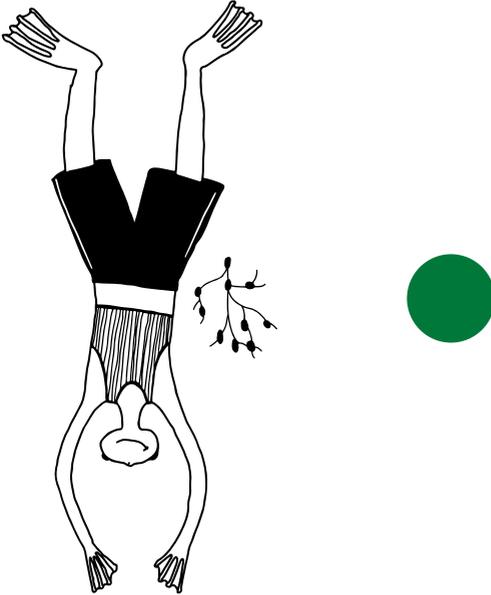
Heute gehen und stehen stell Dich aufrecht hin, der Scheitel Richtung Decke das Kinn zieht locker Richtung Brustbein so als ob Dein Scheitel, wie an einem Faden nach oben gezogen wird und die Wirbelsäule wie eine Perlenkette aufgereiht einen Fuß anheben wie löst sich der Fuß das Fußgelenk wann löst sich der Fußballen vom Boden wie ist das Gleichgewicht, wenn Du auf einem Bein stehst den Fuß wieder absetzen womit setzt Du zuerst auf wie spürst Du den Boden der Moment auf beiden Beinen und dann löst der andere Fuß sich nimmst Du einen Unterschied wahr wo Ferse Ballen abheben wie fühlt sich der Fuß in der Luft an mache so ein paar Schritte

Was hast Du gespürt?



Alles Ab/Aus - schütteln

Stell Dich aufrecht hin schaue hier auf den Punkt



Stelle Dich so hin, dass Du ein wenig Platz um Dich hast **EINATMEN** **AUSATMEN** mit den Armen schlenkern was passiert aus der Bewegung des Atems in Deinen Armen schlenker hin und her und nehme Stolz für Dich mit in die Bewegung gibt es eine Veränderung vielleicht **ZUFRIEDENHEIT** Was kommen Dir für Worte nimm dies mit in die Bewegung mit in Deinen Atem löse die Übung auf und schüttele Deine Arme und Dich aus schüttele die ganze Woche ab.

EIN WORT

NAME _____

WOCHE 7

Gefühle / Bedürfnisse

Dein innerer Kritiker - Dein innerer Dialog

Unsere Gedanken begleiten uns ständig Schritt für Schritt. Sie bestimmen meist, ob wir uns gut oder schlecht fühlen. Studien zeigen, dass 90% unserer inneren Dialoge gegen uns selbst gerichtet sind. Wir wiederholen negative Gedanken und Glaubenssätze, wir zweifeln an uns selbst und geben uns die Schuld für Misserfolge.

Beobachte Dich und wenn Dein innerer Kritiker zu dominant wird mache bewusst ein



..... und versuche mit Dir freundlich, wie mit einem Freund
einer Freundin, zu sprechen.

Sei Dein/e beste/r Freundin/Freund

Gedankenketten - Gedankenverbindung

Finde zu jedem Buchstaben ein Wort

Zum Beispiel **W**echseln **O**rdnung **R**auschen **T**exten

Was kommen Dir für Wörter in den Sinn, wenn Du an „Gefühl“ denkst?

G

E

F

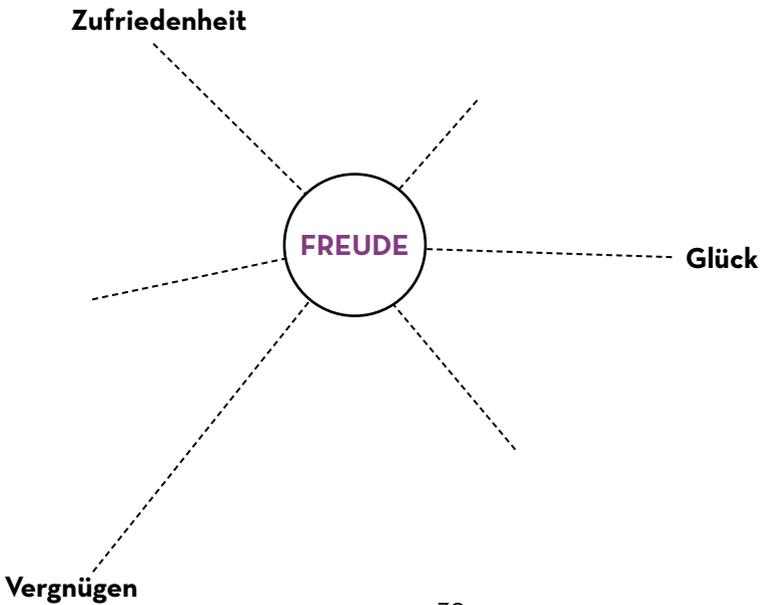
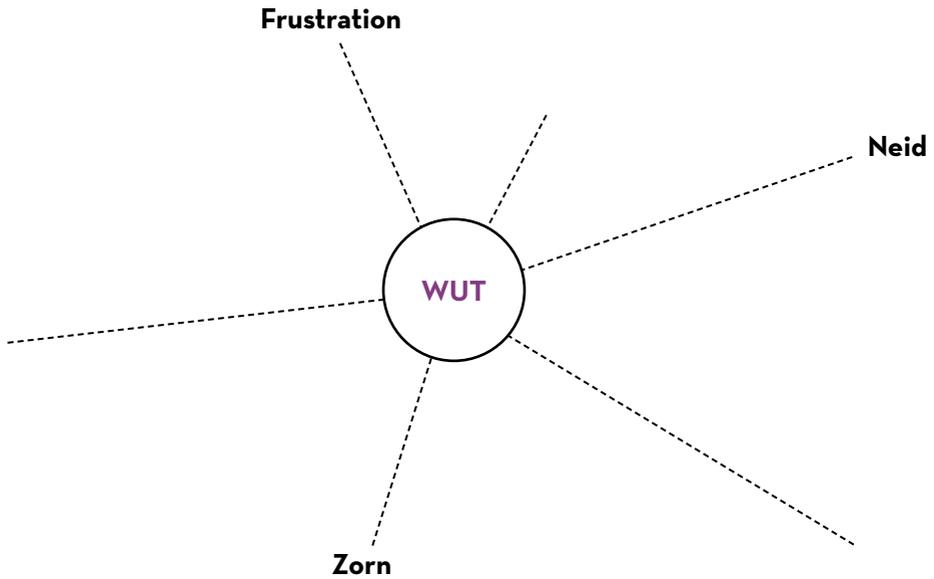
Ü

H

L

**Gedankenkette - Gedankenverbindung
Mit Deinen eigenen Namen**

Was meinst Du mit



NAME _____

Was es ist (Erich Fried)

Jeder spricht eine Zeile, versuch die Emotion wie ein Schauspieler dazustellen
macht 2 - 3 Durchgänge

Es ist Unsinn
sagt die Vernunft

Es ist was es ist sagt die Liebe

Es ist Unglück
sagt die Berechnung

Es ist nichts als Schmerz
sagt die Angst

Es ist aussichtslos
sagt die Einsicht

Es ist was es ist sagt die Liebe

Es ist lächerlich
sagt der Stolz

Es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht

Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung

Es ist was es ist sagt die Liebe



EIN unangenehmes und ein angenehmes Wort _____

Herzmeditation

Setz Dich auf Deinen Stuhl Schließe die Augen oder lenke Deinen Blick auf den Punkt hier auf dieser Seite beobachte den Atem wie sich der Bauch hebt und senkt, ohne dass Du etwas tun musst versuche, Deinen ganzen Körper wahrzunehmen vom Kopf bis zu den Zehenspitzen gehe mit Deiner Aufmerksamkeit zu den beiden Füßen was kannst Du in den Zehen spüren Temperatur Berührung Kribbeln die Gelenke oder vielleicht auch gar nichts, auch das ist in Ordnung dann führe Deine Aufmerksamkeit die Unterschenkel entlang Oberschenkel den Po Bauch durch die Wirbelsäule lenke nun die Aufmerksamkeit auf den Brustraum nimm hier den Atem wahr das Ein- und Ausströmen der Luft die Lunge die Rippen und den Rippenbogen und dann fühle Dein Herz

Mein liebes Herz nimm Deinen Platz ein

Mein liebes Herz nimm Deinen Platz ein

Mein liebes Herz ich nehme Dich wahr

Mein liebes Herz ich nehme Dich wahr



Mein liebes Herz ich lächle Dir zu

Mein liebes Herz ich lächle Dir zu

..... Zeit lassen.....

komme dann mit Deiner Aufmerksamkeit zurück zu dem Atem nimm drei tiefe Atemzüge öffne die Augen Streck Dich, wenn du magst

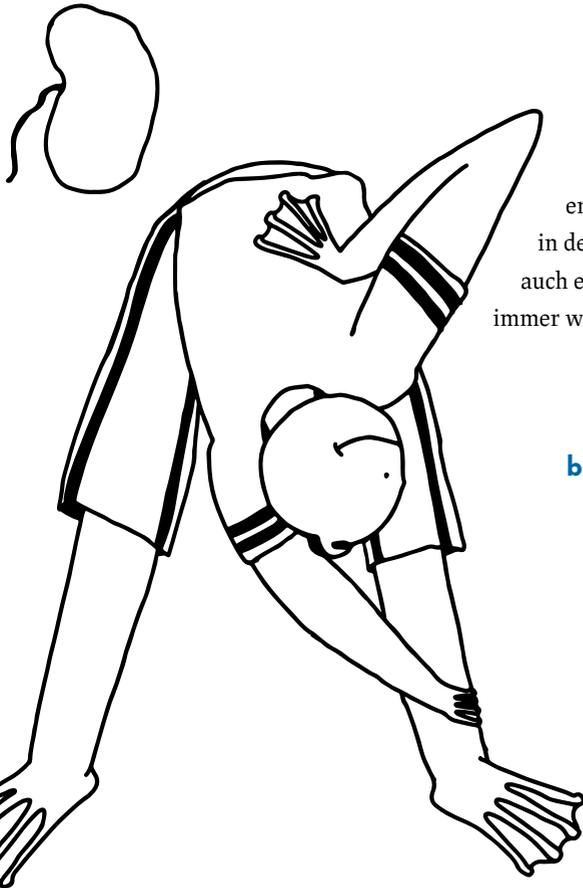
und schreibe ein Wort _____

NAME _____

WOCHE 8

Die 8te Woche

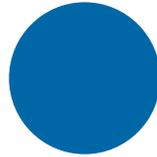
Rückblick: Gibt es eine Übung, die Dir besonders gefallen hat, oder die Du garnicht mochtest, was konntest Du vielleicht regelmäßig in Deinen Tag nehmen oder gibt es eine Veränderung die sich eingestellt hat. Nimm Dir einen Moment Zeit und schreibe und male hier:



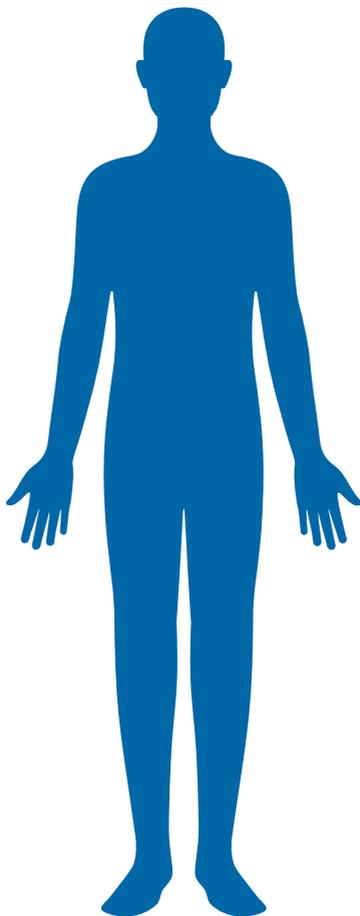
Die nächsten Tage kannst Du entweder eigenständig oder gemeinsam in der Gruppe gestalten. Du/Ihr könnt auch eine Übung raussuchen und diese immer wieder machen, sie wird nie gleich sein.

**Viel Freude
beim Zusammenstellen
und Üben.**





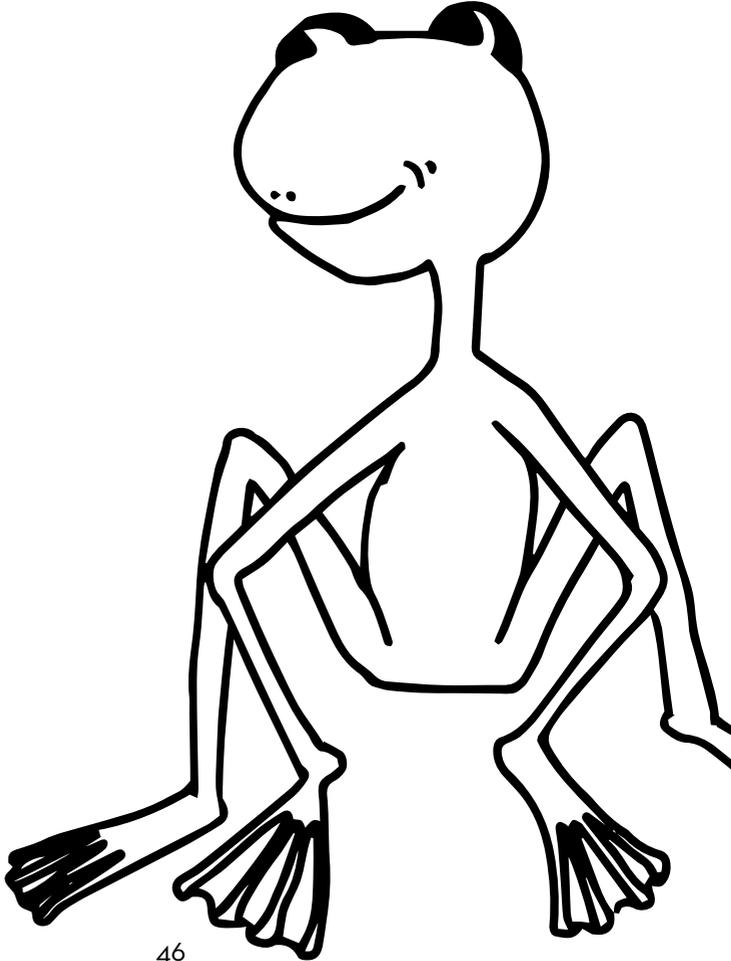
NAME _____





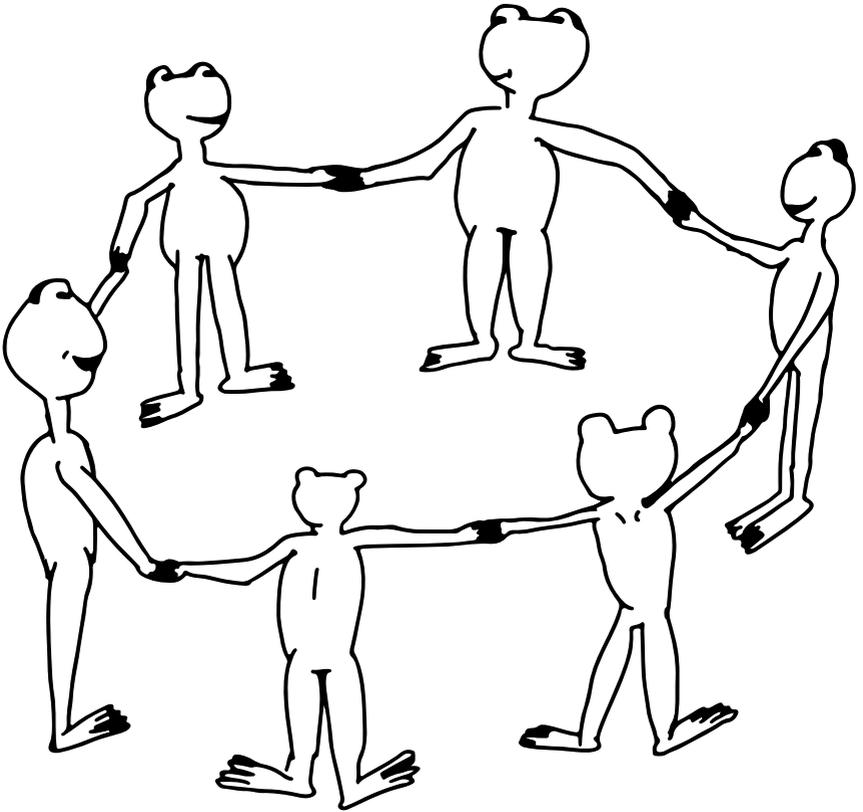
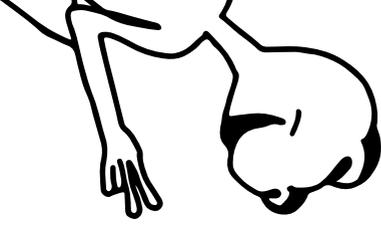
NAME _____

FREITAG



Vielleicht ein Gedanke, ein Wort, eine Idee, eine Zeichnung:





Partner

Die Gemeinschaft baut **besondere Freundschaften** zwischen Menschen, die sich intensiv für eine neue Bildungslandschaft einsetzen, in der vor allem **junge Menschen** darin unterstützt werden, die **eigenen Talente** zu entdecken und zu entfalten.

The community builds **special friendships** between people who are intensively committed to a new educational landscape in which **young people** are supported in discovering and developing their **own talents**.

So freuen wir uns mit folgenden Partnern verbunden zu sein We are pleased to be associated with the following partners



Achtsam.Digital

**Prof. Dr. Mike Sandbothe / PD Dr. Reyk Albrecht /
Denisa Sandbothe M.A.**

die Achtsam.Digital-Weiterbildung für Studierende, Lehrende,
Mitarbeitende und Führende an Hochschulen.

www.achtsam.digital



Prof. Dr. Andreas de Bruin

eine Kooperation mit dem Münchener Modell. Studierende
erlernen hier die Praxis u. Theorie von Achtsamkeit

www.hm.edu/meditationsmodell



Schule im Aufbruch & FREIDAY

steht für eine ganzheitliche und transformative Bildung.

www.schule-im-aufbruch.de



LEA.education

Schule im Wandel, Öffnung des Unterrichts, Menschen in
Bewegung: Erst wenn wir Gewohntes verlassen, kann Neues
entstehen.

www.leadership-academy.education



Klasse 2000

mit Deutschlands größtem Programm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention lernen Kinder in der Grundschule das 1x1 des gesunden Lebens.

www.klasse2000.de



Paris Lodron Universität Salzburg

die PLUS bietet sechs Fakultäten mit 34 Fachbereichen und rund 90 Studien. Knapp 18.000 Studierende absolvieren hier u. a. Bachelor-, Master- und Doktoratsstudien.

www.plus.ac.at

MeTZeit

MeTZeit

kombiniert, wie bislang kein anderes Konzept für gute, gesunde Schule, Sport mit Achtsamkeit und Meditation, sowie der dafür notwendigen Zeitstruktur.

www.metzeit.de



OSTERLOH

der Verein für Achtsamkeit, steht für eine Lebeneinstellung, die geprägt ist von gegenseitiger Wertschätzung, Fürsorge und Achtsamkeit sich selbst und der Mitwelt gegenüber. Ein Ort, wo Achtsamkeit spürbar und erfahrbar ist. Unsere Intention ist es, mehr Achtsamkeit in die Gesellschaft zu tragen, für ein zufriedeneres, glücklicheres und gerechteres Miteinander. Wir möchten gemeinsam Wege finden, Achtsamkeit stärker in den Alltag zu integrieren.



Osterloh is a non-profit organisation dedicated to mindfulness. It stands for a way of life which is determined by mutual appreciation, benevolence and mindfulness for yourself and the world surrounding you. Our intention is to bring more mindfulness into our society to make it happier and fairer. We want to find common ways to integrate mindfulness into our daily lives.

www.achtsamkeit-osterloh.org

info@osterloh.org



»Jetzt kannst Du das Heft mit all Deinen Sinnen
wahrnehmen, anmalen und reinschreiben«

Friends of the Toolbox with related projects Freunde der Toolbox mit verwandten Projekten

The World Peace Game Foundation

John Hunter

www.worldpeacegame.org

john@worldpeacegame.org

Achtsamkeit im Klassenzimmer

Prof. Dr. Patricia A. Jennings

www.curry.virginia.edu/patricia-jennings

www.arbor-verlag.de/patricia-jennings

Center for Healthy Minds

Prof. Dr. Richard J. Davidson

www.centerhealthyminds.org

«SEE Learning»

Soziales emotionales ethisches Lernen

www.see-learning.de

Schule der Achtsamkeit

Vera Kaltwasser

www.schule-der-achtsamkeit.org

Teaching for Change

«And the Youth Shall Lead Us»

www.teachingforchange.org

Daniel Rechtschaffen

www.danielrechtschaffen.com

www.arbor-verlag.de/daniel-rechtschaffen

Alphabet film Erwin Wagenhofer

www.alphabet-film.com

An folgenden Schulen haben wir Vorträge gehalten und die Hefte werden aktiv angewendet. Danke an alle die noch gekommen sind & werden!

Städtische Salvator-Realschule für Mädchen, München

Städtische Wilhelm-Busch-Realschule, München

Mittelschule München, München

Astrid Lindgren Volksschule, Wien

Montessorischule, Jena

Anton-Philipp-Reclam-Schule, Leipzig

Franz-von-Agliardis Grund- und Mittelschule, Teisendorf

Volksschule, Ohlsdorf

Theodor-Heuss-Gymnasium, Heilbronn

Mittelschule Jochbergengasse, Wien

Bundeshandelsakademie und Bundeshandelsschule Wien 10, Wien

Grundschule SteinMalEins, Jena

Gesamtschule UniverSaale, Jena

Freie Ganztagschule Milda, Jena

Paula-Fürst-Schule (Gemeinschaftsschule), Berlin

und viele mehr =)

Maria T. Kluge

1. VORSITZENDE: Kluge Maria, Teisendorf,
01.07.1949

- Gründerin vom Haus der Achtsamkeit in Osterloh
- Vorstand des Vereins
"Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V."
- Seminarleiterin & Organisatorin
- Engagement für www.mindandlife.org
- Schulprojekte für Achtsamkeit
- Autorin des Buches "The Toolbox is You"
- Entwicklung des World-Peace-Game in Europa



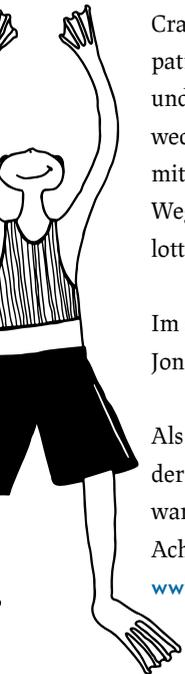
Gründerin der Begegnungsstätte und Vorsitzende des Vereins schöpft aus einem umfassenden und tiefen Erfahrungsschatz. Bereits in ihrer Jugend fand sie durch ihre Mutter Zugang zur Atempraxis und damit zur ganzheitlichen Sicht auf den Menschen und seine Gesundheit.

Der Atempraxis folgten Ausbildungen in psychosomatischer Körpertherapie, Cranio-Sacral-Therapie und Thai-Massage. Sie arbeitete viele Jahre mit Krebspatienten und in der Rehabilitation von Menschen mit chronischen Körperleiden und in verschiedenen Jugendstrafanstalten. Die Erfahrungen aus ihrer Arbeit weckten in ihr den Wunsch, die alternativen, integrativen Behandlungskonzepte mit der Schulmedizin zu verbinden. Sie wollte Menschen ganzheitlich auf ihrem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden begleiten. Also gründete sie 1993 in Charlottesville (Virginia/USA) das Dogwood Institute für alternative Medizin.

Im darauffolgenden Jahr begann Maria ihre Ausbildung zur MBSR-Lehrerin bei Jon Kabat-Zinn (University of Massachusetts/USA).

Als treibende Kraft engagierte sie sich für den Aufbau des Mindfulness Center an der Universität von Virginia und lehrte dort mehrere Jahre. Ihr größtes Anliegen war und ist es, allen an Achtsamkeit interessierten Menschen einen Zugang zu Achtsamkeitskursen zu ermöglichen.

www.achtsamkeit-osterloh.org - www.thetoolboxisyou.com



Sabine Vieten

Die zentrale Überlegung ist, dass der Mensch - als ein lebenslanger Übender - sich im üben selbst erschafft und der Wandel in jedem Moment erlebbar ist.

Zu der Praxis der Achtsamkeit bin ich, durch eine für mich bedrohliche gesundheitliche Situation, gestoßen und praktiziere seit nun bald 15 Jahren MBSR und unterstütze den Verein für Achtsamkeit seit 2020 als Trainerin von „The Toolbox is You“.



Kreativität ist meine Lebensmotor.

Als Schlagzeugin und Percussionistin, habe ich mich in den letzten 30 Jahren durch die Musik mit anderen Menschen verbunden. Ob es anfänglich im Unterricht und kleineren Workshops, oder dann in 17 Jahren Teambuilding in der Wirtschaft mit Gruppengrößen von 10 - 10.000 Menschen war, hier konnte ich mich als Musikerin und Moderatorin leitend engagieren und den Transfer zwischen Musik und Selbstwirksamkeit herstellen.

Ich freue mich seit 2021 als Trainerin Maria T. Kluge und „The Toolbox is You „ zu unterstützen.

Darüber Hinaus bin ich Außendozentin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) und begleite dort die Studierenden in dem Fach „Community Music“ und „Community Arts“, ich habe verschiedene Coaching Weiterbildungen und bin Neurografik Spezialistin und Stressmanagement Trainerin. Die Musik und das Trommeln ist weiterhin ein liebender Bestandteil in meinem Leben.

www.drumvieten.de - www.thetoolboxisyou.com

JA KLAR, TÄGLICH, warum denn nicht !

zur Ruhe kommen....

.... und wach werden

Einfach mal ausprobieren und sich auf Neues einlassen.

THE TOOLBOX IS YOU

Das interaktive Achtsamkeitsbuch, ist so unverwechselbar wie jede/r Einzelne von uns. Eine bunte Mischung an Möglichkeiten, die eigene Intuition, Energie und Kreativität zu entdecken.

Durchgehend in deutscher und englischer Sprache gestaltet

Sieben Themenschwerpunkte

Viele Extras wie Poster als praktische Anleitung

QR-Codes für Übungen mit Begleitvideos

**Auf Spendenbasis
bestellbar**

KALENDER

Hier dürfen alle mal Anleiten, jeden Tag eine Übung auswählen:

ATMEN - DANKEN - ESSEN & TRINKEN - BEWEGEN

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Probiert es aus und traut Euch! Alle machen mit, alle sind mal dran.



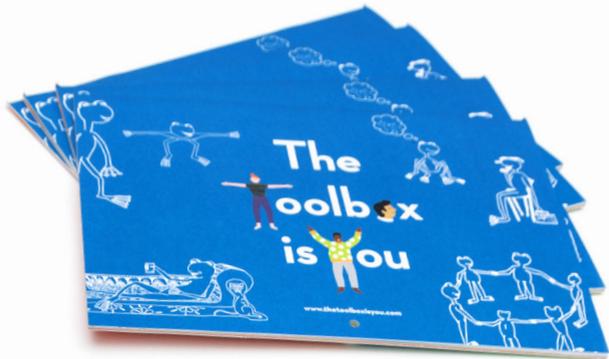
Im Schulalltag integriert heißt das **täglich**:

»**RUNTER vom GAS**«, Ruhepausen erlauben,
sich in seiner Haut wohl-füh-len,
die Möglichkeit zu-frieden-er und ge-recht-er
im Miteinander zu sein



www.thetoolboxisyou.com





Spenden per PayPal

IBAN: DE 21 7016 9191 0000 0692 99

BIC: GENODEF1TEI

Verwendungszweck: SPENDE



Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V.
Osterloh 1 - 83317 Teisendorf - info@osterloh.org

Unser Dank gilt all den wunderbaren Menschen, die es erst möglich gemacht haben, die Toolbox **»The Toolbox is you«** entstehen zu lassen und es auf große Reise zu schicken.

Vielen Dank an alle, die dieses Projekt mit ihren Fähigkeiten, ihrer Freude und großem Tatendrang bereichern und bereichert haben und die weiter forschen und erforschen werden. Außerdem gilt unser Dank allen Heranwachsenden, Lehrenden und allen Menschen, die sich für die Auseinandersetzung mit diesem Buch entschieden haben und entscheiden werden.

Wir danken all den großartigen niedergeschriebenen Worten, die uns alle immer wieder aufs Neue verzaubern. Vielen Dank für eure Genialität und Einmaligkeit! So viel wertvolles Wissen, Gefühle, wichtige Erfahrungen und Worte! Dies ist so bereichernd, beeindruckend und mitreißend für uns alle.

Ihr zeigt uns, wie wertvoll es ist **» ... noch Zeit haben, da zu sein und vor sich hinzuschauen.«** (ASTRID LINDGREN), wie schön es sein kann sich seinem Hauche (**Atem**) hinzugeben, sich wiegen und lieben zu lassen. **»Jedem Hauche gib dich, gib nach, er wird dich lieben und wiegen.«** (RAINER MARIA RILKE). Ihr macht uns auf unsere **»Ganzheit aufmerksam, ihr zeigt uns unsere Verbindung mit dem Universum, ihr unterstützt uns dabei den Kreis des Mitgefühls auszuweiten, die Gesamtheit der Natur zu erkennen und alle Lebewesen zu umarmen«** (ALBERT EINSTEIN).

Es ist so schön, dass es da draußen in der Welt so viele Menschen gibt, die mit und in diesem Buch arbeiten und der Inhalt an so viele in aller Welt übergeht. Lasst uns zusammen weiterforschen und träumen! Was kann es denn Sinnvolleres und Schöneres geben, als gemeinsam lernen und erleben zu dürfen? Es scheint, dass alles zur richtigen Zeit am richtigen Platz ist.

Dieses Buch soll uns Menschen dabei begleiten glücklicher, gesünder und selbstbewusster zu werden. Möge es uns allen eine spontane, improvisierte und liebevolle Interaktion ermöglichen. Lasst uns unsere ureigene, angeborene Freundlichkeit und Langsamkeit erkennen und gemeinsam die Zukunft gestalten.

Lasst uns Meister und Meisterinnen werden.

In bedingungsloser Liebe Maria



Gemeinsam
Zukunft gestalten

bne-jetzt.de

Bildung kann helfen, die Welt zu retten.

Hilf mit!



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



**LERNEN.
HANDELN.**
GEMEINSAM
ZUKUNFT GESTALTEN.



Bildung für
nachhaltige
Entwicklung

ZIELE FÜR ENTWICKLUNG

1 KEINE ARMUT



2 KEIN HUNGER



3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN



4 HOCHWERTIGE BILDUNG



5 GESCHLECHTER- GLEICHHEIT



6 SAUBERES WASSER UND SANITÄR- EINRICHTUNGEN



7 BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE



8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTS- WACHSTUM



9 INDUSTRIE, INNOVATION UND INFRASTRUKTUR



10 WENIGER UNGLEICHHEITEN



11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN



12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION



13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ



14 LEBEN UNTER WASSER



15 LEBEN AN LAND



16 FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN



17 PARTNER- SCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE



ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Tu Du's auf 17Ziele.de

Das Heft möchte gern weitergelesen werden

..... Dankend

Liebe ist »Abeit, Arbeit, Arbeit«

COMEDIANT HAPE KERKELING

Impressum

Herausgegeben von · Edited by

Maria Kluge & Sabine Vieten

Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V.

Osterloh 1

83317 Teisendorf

info@osterloh.org

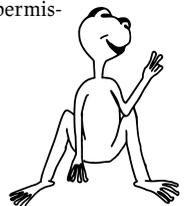
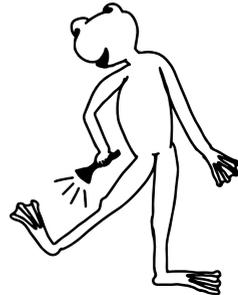
www.osterloh.org

Druck · Printed by F&W Druck- und Mediencenter GmbH

Gedruckt auf · Printed on 100 % Recyclingpapier · 100 % Recycled Paper

© Alle Rechte vorbehalten. Veröffentlichungen, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Der Weiterverkauf ist nicht gestattet. · All rights reserved under Universal Copyright Convention and the Berne Convention. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from the editor.

www.thetoolboxisyou.com



Entdecke Dich selbst

Achtsamkeitsübungen für **JEDEN**.
Durch das Üben mit der **Toolbox** wirst
Du Dich selber besser kennenlernen.



Scannen und
dabei sein



ONLINE ÜBUNGSSTUNDE

JEDEN MITTWOCH

Gemeinsamer Austausch
18:30 - 19:30 Uhr für die Toolbox

KOSTENFREI

www.thetoolboxisyou.com/zoom

Neulinge, wie auch Toolbox-Profis sind
HERZLICH WILLKOMMEN

Individuelle Teamstunden auf Anfrage
info@osterloh.org

