



Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche

Inhaltsverzeichnis

1 Das Institut stellt sich vor	3
1.1 Wer wir sind: das Institut.....	3
1.2 Was wir machen: unser Angebot.....	3
1.3 RE:GENERATION	3
2 Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche	3
2.1 Achtsamkeit Definition.....	3
2.2 Achtsamkeitsübungen.....	4
2.2.1 Übungen zur Achtsamkeit über den Atem.....	4
2.2.1.1 Sama Vritti Pranayama – Quadrat/Box-Atmung	4
2.2.1.2 Nadi Shodhana	4
2.2.2 Übung zur Achtsamkeit über den Körper.....	5
2.2.2.1 Joker Grinsen	5
2.2.2.2 Über den Horizont Schauen.....	5
2.2.2.3 Schlürfen.....	5
2.2.2.4 Schnauben.....	5
2.2.3 Übungen zu Achtsamkeit über Gedankenreisen.....	6
2.2.3.1 A-L-I: Atmen, Lächeln, Innehalten	6
2.2.3.2 Reise im Herzen	6
2.2.3.3 Wurzeln schlagen	6
3 Literaturempfehlungen	6
Bleiben Sie mit uns vernetzt	7

1 Das Institut stellt sich vor

1.1 Wer wir sind: das Institut

Das Institut für Bildungscoaching ist ein privatwirtschaftliches Bildungsunternehmen und wurde 2009 von Jula Müller in München gegründet. 2016 hat das Institut seinen Hauptsitz nach Leipzig verlegt. Unser Team plant im Hauptsitz die Angebote. Das Institut für Bildungscoaching veranstaltet jährlich über 200 Weiterbildungen online und bundesweit in Präsenz, auch Inhouse Schulungen in verschiedenen Einrichtungen und Unternehmen.

1.2 Was wir machen: unser Angebot

Mittlerweile bieten wir über 50 verschiedene Weiterbildungen an, die in 9 modularen Qualifizierungen und Ausbildungen zusammengefasst sind

1.3 RE:GENERATION

- › Mit unserem neuen Schwerpunkt RE:GENERATION möchten wir auf die Situation der Kinder und Jugendlichen reagieren, die gerade unter hohem mentalen Druck stehen, zum Beispiel durch Pandemie, Krieg oder die Nachrichten.
- › Dazu haben wir neue Weiterbildungen zu den Themen Resilienz, Gewaltfreie Kommunikation, Psychische Gesundheit und Systemisches Coaching konzipiert. Wir möchten die Teilnehmenden befähigen, Kinder und Jugendliche in herausfordernden Zeiten begleiten und in Krisensituationen unterstützen zu können.
- › Dieses Ziel verfolgen wir nicht nur über unsere Weiterbildungen, sondern auch über Spenden für vor allem Projekte, die sich für Kinder und Jugendliche und den Themen Klimaschutz, Empowerment, Zukunftsgestaltung und/ oder Entwicklung einsetzen. Dazu spenden wir 10% aus den Einnahmen der Kurse dieses Bereichs.
- › Zudem führen wir kostenfreie Events mit unterschiedlichen Schwerpunkten durch.

2 Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche

Gemeinsam mit unserem Dozenten Jan Philipp Schulze haben wir die Inhalte aus dem Event „Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche“ in einer Übersicht verfasst.

2.1 Achtsamkeit Definition

- › „Achtsamkeit ist offenes, nicht urteilendes Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick ... Im Grunde ist Achtsamkeit ein ziemlich einfaches Konzept. Seine Kraft liegt in der praktischen Umsetzung und Anwendung. Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen.“ (Jon Kabat-Zinn)
- › Achtsamkeit besteht aus mehreren Säulen. Unsere Wahrnehmung und Ausübung von Achtsamkeit setzen sich aus verschiedenen Bereichen zusammen, die unterschiedliche Gewichtung für unsere Beurteilung des Wahrgenommenen haben. Dabei ist Spiritualität eine individuelle Wahrnehmung und nicht für jede*n Teil von Achtsamkeit. (Bild 7).

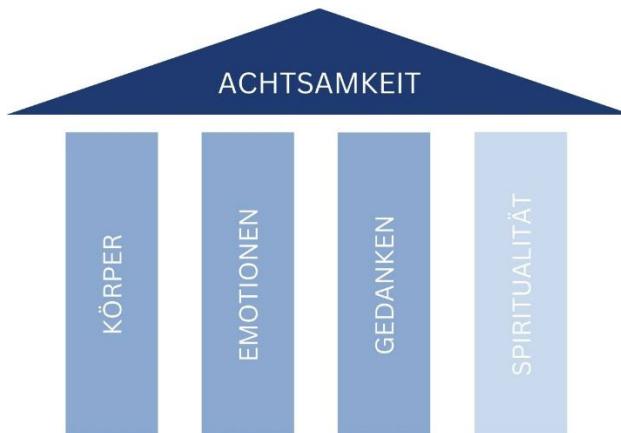


Bild 1: Die Säulen der Achtsamkeit

- › Kinder und Jugendliche haben einen anderen Zugang zu Achtsamkeit als Erwachsene: Ihre Reaktion ist meist direkt, körperlich und ungefiltert, denn sie kontrollieren ihre Gefühle und Gedanken nicht bewusst. Umso wichtiger ist die Vermittlung von Achtsamkeit durch die Stärkung des Bewusstseins für die eigenen Gedanken, Gefühle und den eigenen Körper.

2.2 Achtsamkeitsübungen

Im Folgenden werden Übungen, die eine oder mehrere der oben abgebildeten Säulen ansprechen, erklärt. Dabei handelt es sich um eine Kurzeinführung ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

2.2.1 Übungen zur Achtsamkeit über den Atem

2.2.1.1 *Sama Vritti Pranayama – Quadrat/Box-Atmung*

- › **Durchführung:** Bei dieser Atemübung, wird jeweils 2-4 Sekunden eingeatmet, für dieselbe Zeit der Atem angehalten, dann für dieselbe Zeit ausgeatmet und erneut der Atem für dieselbe Zeit angehalten. So entsteht ein Quadrat aus Einatmen-Pause-Ausatmen-Pause.
- › **Wirkung:** Die Quadrat-Box-Atmung baut Unruhe und Stress ab, entspannt die Muskulatur und unterstützt die Konzentration.

2.2.1.2 *Nadi Shodhana*

- › **Durchführung:** Nadi Shodhana ist eine Wechsel-Ausgleichs-Atemübung für die Nase. Dabei werden abwechselnd die Nasenlöcher/ Atembahnen der Nase zum Ein- und Ausatmen zugehalten. Z.B. atmet man mit dem linken Nasenloch ein, hält dabei das rechte zu, und wechselt dann zum Ausatmen, d.h., das rechte Nasenloch ist frei und das linke wird zugehalten. Dann beginnt man mit dem rechten Nasenloch mit dem Einatmen und hält das linke zu. Dies wird pro Nasenloch 25x wiederholt.

- › **Wirkung:** Durch Bespielung der linken und rechten Energiebahnen Ida und Pingala werden Stress und Anspannung gelöst. Die bewusste Atmung stärkt zudem die Konzentration und Gleichgewicht.
- › **Hinweis:** Die Atmung funktioniert auf der linken und rechten Seite unterschiedlich. Das ist normal, da der Körper diese Seiten unterschiedlich stark nutzt und die Atemwege daher unterschiedlich frei sind. Außerdem kann ein leichter Schwindel und vermehrtes Gähnen bei ersten Anwendungen auftreten. Das ist unbedenklich, da sich der Körper ggf. erst auf die Atemweise einstellen muss.

2.2.2 Übung zur Achtsamkeit über den Körper

2.2.2.1 Joker Grinsen

- › **Durchführung:** Bei der Übung „Joker-Grinsen“ wird ein übertriebenes Grinsen für mindestens 30 Sekunden gehalten.
- › **Wirkung:** Die Anspannung der Lachmuskeln im Gesicht führt zu einem positiven Gefühl.

2.2.2.2 Über den Horizont Schauen

- › **Durchführung:** Man hebt die Arme im rechten Winkel (Schulterhöhe) nach vorne (das ist der Horizont). Dann hebt man den Kopf an und schaut leicht nach oben. Diese Position hält man ein paar Momente. (Lächeln verstärkt die Wirkung).
- › **Wirkung:** Die Haltung und der Blick „über den Horizont“ bewirken Positivität und wirken somit entgegen von Stress, Verkrampfung und Perspektivlosigkeit.

2.2.2.3 Schlürfen

Diese Übung stammt aus dem Buch „Kopf hoch!“ von Claudia Croos-Müller.

- › **Durchführung:** Es wird mit tief gespitzten Lippen durch den Mund eingeadmet, sodass ein Schlürfgeräusch entsteht. Dabei wird der Kopf leicht angehoben nach hinten gebeugt. Diese Atmung wird mehrmals wiederholt.
- › **Wirkung:** Verstärktes Einatmen sorgt für ein Heben des Kopfes und somit Auflösen von negativer Körperhaltung und Gedanken. Das Schlürfen sorgt für eine Auflockerung und Entspannung.
- › **Hinweis:** Es kann ein leichter Schwindel bei ersten Anwendungen auftreten. Das ist normal, da das Gehirn mit mehr Sauerstoff als gewöhnt versorgt wird. Falls Sie die Übung im Stehen durchführen, sollte daher eine Sitzmöglichkeit in der Nähe sein.

2.2.2.4 Schnauben

Diese Übung stammt aus dem Buch Nur Mut!“ von Claudia Croos-Müller

- › **Durchführung:** Es wird mit leicht gesenktem Kopf durch den Mund ausgeatmet, wobei das Schnauben eines Pferdes nachgeahmt wird (die Zähne liegen leicht aufeinander und die Lippen werden lockergelassen)

- › **Wirkung:** Die Körper- und Mundhaltung als auch das verstärkte Ausatmen sorgen für Spannungsabbau und Entkrampfung.

2.2.3 Übungen zu Achtsamkeit über Gedankenreisen

2.2.3.1 A-L-I: Atmen, Lächeln, Innehalten

- › **Durchführung:** Man atmet tief durch den Bauch. Nach ein paar Atemzügen lächelt man. Nun kann man in sich hineinfühlen und nimmt die positive Veränderung durch das Lächeln bewusst wahr.
- › **Wirkung:** Das Gefühl der Zufriedenheit entsteht und Stress wird abgebaut.

2.2.3.2 Reise im Herzen

- › **Durchführung:** Diese Übung ist eine geführte Meditation durch eine Geschichte vorm inneren Auge. Man atmet ruhig und stellt sich dann sich selbst vorm Spiegel vor. Man nimmt sich wahr. Dann sieht man sich ins Gesicht und sagt „Hallo“, lächelt, sagt sich selbst etwas Gutes zu („Schön, dass es dich gibt.“, „Schön, dass du da bist.“). Dann schenkt man sich selbst eine Blume. Die Übung endet mit der Rückkehr in den Raum, das Sitzen auf dem Stuhl o.ä.
- › **Wirkung:** Durch die Konzentration auf die eigenen Gefühle und die Beschäftigung mit unserem Inneren kann eine neue Verbindung zu Gefühlen erreicht werden und Positivität entstehen. Dabei können aber auch ungewollte und negative Gefühle auftreten. Das ist jedoch unbedenklich, da die Übung eine Momentaufnahme unserer Gefühlswelt zeigt und wir uns manchmal selbst nicht so gut leiden können. Eine häufige Anwendung kann das ändern, indem wir lernen, uns anzunehmen, wie wir sind, und uns selbst zuzulächeln.

2.2.3.3 Wurzeln schlagen

- › **Durchführung:** Diese Übung ist eine Meditationsfantasiereise. Dabei entsteht die Vorstellung, dass aus den Gliedmaßen Wurzeln wachsen und man tief mit seiner Umgebung verbunden ist und daraus Kraft ziehen kann.
- › **Wirkung:** Das Wurzeln bringt Ruhe, Entspannung und Kraft.

3 Literaturempfehlungen

- › Dr. Claudia Croos-Müller: „Nur Mut!“, „Kopf hoch!“
- › John Selby, Marianne Gollub: „Natürlich Atmen“
- › Thich Nhat Hanh: „Achtsamkeit mit Kindern“
- › Dr. Madan Kataria „Lachen ohne Grund“
- › Jack Kornfield: „Das Leben fordert uns heraus“
- › Doc Childre und Howard Martin: „Die HerzIntelligenz Methode“



Bleiben Sie mit uns vernetzt

Bei Fragen zu den Übungen und Audiomaterial können Sie sich an unseren Dozenten Jan Philipp Schulze wenden: termin@janphilippshulze.com

Für alle weiteren Fragen stehen wir vom Institut gerne zu Ihrer Verfügung:
info@institut-bildung-coaching.de // <https://www.institut-bildung-coaching.de>

Gerne können Sie sich auch über Social Media mit uns vernetzen:

