

# „Glückstraining“

---

---

## Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung in der Schule

*ACHTSAME LEHRER- ACHTSAME SCHÜLER*

---

---



## **Potenzialentfaltung durch theoretische und praktische Ansätze der Achtsamkeit**

### **Jessica Jacobs**

Achtsamkeitstrainerin für soziale und emotionale Kompetenzen, Meditationslehrerin, Dozentin im Bereich Elternfortbildung, Kursleiterin im Bereich intuitive Kreativitätstechniken, freischaffende Künstlerin mit ganzheitlicher Ausrichtung

#### **Li-du-Tie/ Lichtblick durch Tiefblick**

Bahnhofstraße 16 / 26931 Elsfleth / Tel: 01636187596  
eMail: [lichtpinsel888@gmail.com](mailto:lichtpinsel888@gmail.com) [www.lichtpinsel.net](http://www.lichtpinsel.net)



# Ausgeglichen, konzentriert und selbstbewusst durch Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung

---

Mit diesem Angebot richte ich mich an Grundschulen, die zusätzliche Unterstützung im Bereich Potenzialentwicklung ihrer Grundschüler in Betracht ziehen.

In vielen Jahren pädagogischer Arbeit mit Kindern, habe ich meine Beobachtung geschult, Ursachen und deren Wirkung von sozialgesellschaftlichen Problemen bereits im Frühstadium zu erkennen.

Sich in einer immer schneller verändernden Welt zu Recht zu finden, bedeutet für Kinder eine große Herausforderung. Die ständige Reizüberflutung verursacht emotionalen und körperlichen Stress und kann zur Entfremdung der eigenen Bedürfnisse führen.

Auffällig ist die rückläufige soziale Entwicklung von Kindern. Sie wird begleitet von zunehmend unangemessenen äußerlichen Umständen in Form von Familienkrisen, Einbußen an emotionaler Zuwendung, Mangel an Zeit und ungünstigen Medieneinflüssen. Auch die Coronamaßnahmen haben deutliche Spuren hinterlassen. Die persönliche und gesellschaftliche Entwicklung stellt uns vor Herausforderungen, die wir kreativ und achtsam bewältigen können.

Meine Lösungsansätze habe ich über Jahre fortlaufend erweitert, modifiziert, didaktisch verbessert und den gesellschaftlichen Bedürfnissen angepasst. Die angebotenen Projekte sind zukunftsorientiert und helfen den Kindern durch Achtsamkeit ihre Selbstwahrnehmung zu stärken.

Das Projekt „Glückstraining“ setzt sich aus verschiedenen Wissens- und Erfahrungsgebieten zusammen, die ein harmonisches Ganzes mit sich und der Umwelt gewährleisten. Ein jedes beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil. Dies vereinfacht und unterstützt die jeweilige Festigung des Gelernten und Erfahrenen.

Die angebotenen Projektinhalte sind u. a. in Spielen, Konzentrationsübungen, Körperübungen, Alltagsgeschichten und Phantasiereisen verpackt. Fester Bestandteil sind gespielte Handpuppen. Sie bestärken die Kinder darin, sich ihrer Gedanken und Gefühlswelt leichter zu öffnen.

In Stille-Übungen erforschen die Kinder ihre Innenwelt und finden kreative Lösungsansätze für ein bewusstes Leben. Die entspannende Wirkung kann Hyperaktivität positiv beeinflussen. Kinder, die sich getragen und verstanden fühlen, lernen sich selbst und ihre Gefühle besser wahrzunehmen und entwickeln so ein gefestigtes Selbstbewusstsein. Das Vertrauen in sich bildet ein stabiles Grundgerüst für weitere Lebensabschnitte.

# Projekt „Glückstraining“ – Angebotsfahrplan für Klassen

---

## Wissens- und Erfahrungsgebiete / Themen / frei wählbar:

- **Selbstliebe** ( Ich mag mich, dann kann ich andere mögen )
- **Erd-Naturverbundenheit** ( Natur und Erde ein Teil von uns )
- **Vertrauen** ( Vertraue ich dem Leben, dann vertraue ich mir )
- **Entschleunigung** ( Kraft der achtsamen Atmung und Verbindung mit Bewegung )
- **Positives Gedankengefühl** ( Die Umwelt ist das, was ich von ihr denke und fühle )
- **Gefühle fühlen** ( Was sind Gefühle, wo kommen sie her, Umgang mit Gefühlen )
- **Empathie** ( Aktivierung der Spiegelneuronen und Gefühlswelt )
- **Entspannung** ( Techniken zur Stressreduzierung )
- **Stille-Übungen** ( Wenn es still wird, dann beginnt das tiefe Fühlen )
- **Beobachter sein** ( Bewusste Wahrnehmung der Umwelt )
- **Achtsame Kommunikation** ( Sender und Empfänger, Bild im Worte )
- **Ich bin, Du bist** ( Annahme des Selbst, Urteilsfreiheit das Anderssein akzeptieren )
- **Ich, Du, Wir** ( Stärkung des Wir-Gefühls, Potenziale gemeinschaftlichen Seins )
- **Achtsames Frühstück/ Nahrungsaufnahme** ( Du bist, was du isst und wie du isst )
- **Visualisierungstechniken** ( Wahrnehmung der Umwelt, kreative Lösungen finden )
- **Zielfindung** ( persönliche und gemeinschaftliche Ziele )
- **Rollenwahrnehmung** ( Rollenspiel, bewusste Wahl dessen )

## Ziele:

- **Verbesserung von Aufmerksamkeit und Konzentration**
- **Stärkung des Gemeinschaftsgefühls**
- **Förderung der Selbstwahrnehmung / Identitätsentfaltung**
- **Gedankenbewusstwerdung**
- **Entwicklung von Achtsamkeit – Gefühle wahrnehmen, selbstbewusst werden**
- **Widerstandskräfte entwickeln – Resilienz-Faktoren aufbauen**
- **Ganzheitliche Wahrnehmung von sich und der Umwelt entwickeln**
- **Im Hier und Jetzt sein**

## Durchführung:

**Zeit:** Richtet sich nach Auswahl von Wissens- und Erfahrungsgebieten pro Klasse.

Jedes Thema wird in zwei Unterrichtsstunden mit 45 Minuten zu einem Zeitblock von 90 Minuten zusammengefasst. Enthalten sind hier ein theoretischer und ein praktischer Teil.

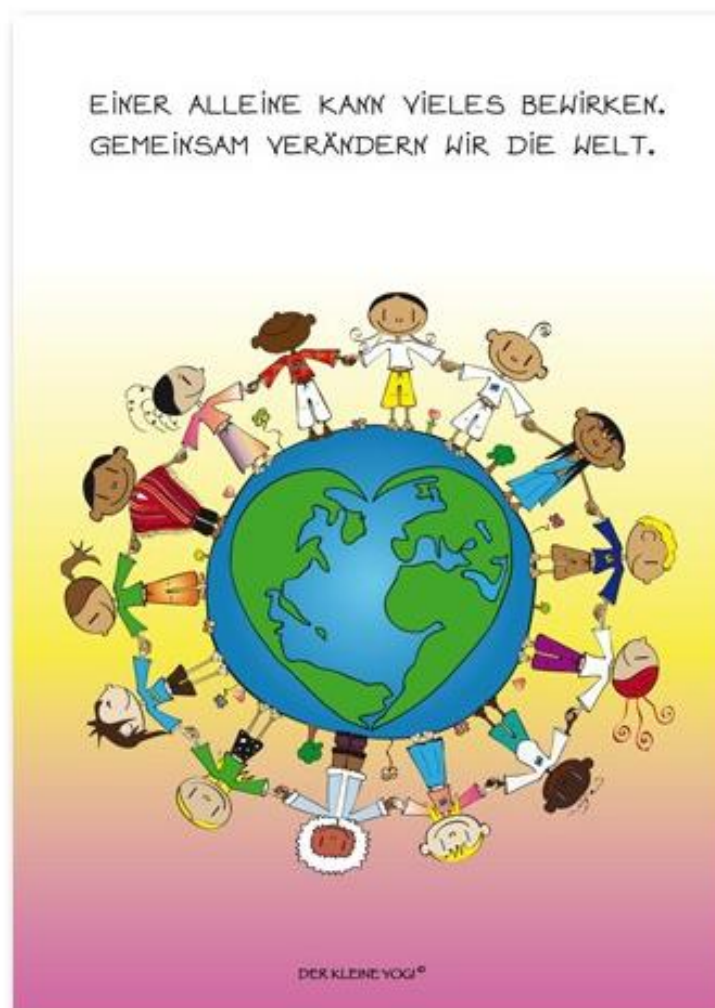
**Ort:** Schulräume / Schulhof

**Kosten:** 75 € = Unterrichtseinheit ( Klassenprojekte )

450 € = Lehrerfortbildung (achtsame Lehrer, achtsame Schüler)

### Auf Wunsch und Nachfrage:

Elternabend ( achtsame Eltern, achtsame Kinder)



# Projekt „Glückstraining“ – Angebotsfahrplan für Lehrerfortbildung

---

## Wissens- und Erfahrungsgebiete / Themen / frei wählbar:

- **Achtsamkeitstraining/** ( Selbstbestimmt leben )
- **Vermittlung von Achtsamkeitstechniken im Unterricht**
- **Kraft der Gedanken/** ( Die Welt ist das was du von ihr denkst)
- **Ebenen des Denkens/** ( Zerstörung, Erhaltung, Schöpfung)
- **Rechte und linke Gehirnhälfte in Balance bringen**
- **Lerninhalte rechts-linkshirig vermitteln**
- **Gefühle annehmen, sehen, loslassen**
- **Gefühlscheck**
- **Gedankengefühl** ( Gedanke als Zündschlüssel, das Gefühl der Motor )
- **Ziele sehen und fühlen**
- **Barometer** ( Ziele erreichen im Jetzt )
- **Affirmationen** ( Veränderung der Glaubenssätze )
- **Angst und Liebe** ( Schiffsbrüchiger oder Kapitän/ Handpuppenspiel)
- **Kleines Ich und großes Ich**
- **Selbstannahme/** ( Voraussetzung für ein gefühltes und gelebtes Wir)
- **Komplimente** ( Ausbau positiver Wahrnehmung des Anderen)
- **Fähigkeiten** ( Stärken erkennen )
- **Ich, Du, Wir** ( Klassengemeinschaft stärken, gemeinsam verändern wir die Welt )
- **Meditation** ( Reise zu sich )
- **Wirkung von Meditation** ( Gehirn strukturiert sich neu )
- **Sammlung von Entspannungstechniken** ( Was entspannt dich)
- **Intuition/ erhalten und ausbauen**
- **Bewusst / unbewusst Denken, Sprechen, Handeln**
- **Ich sehe, du siehst** ( Eine Wahrnehmungssache)
- **Hier und Jetzt** ( Zeitform der Veränderung)
- **Rollenwahrnehmung/** ( Die bewusste Wahl dessen)
- **Wertschätzende Kommunikation**
- **Kraft der Sprache/** ( Worte erzeugen Bilder)
- **Ich-Botschaften/** ( Beispiel Gesprächsmodell)
- **Kraft der Sprache**
- **Geleitete Klopftechnik**
- **Bewusstes Atmen** ( Atmung mit Visualisierung)
- **Atemstunde/** ( Atme dich frei)

## Arbeitsblätter/ Vorlagen/ Plakate

- Achtsamkeitstechniken/ Spiele, Werkzeuge
- Fragebogen/ Wie achtsam bin ich- Selbstcheck
- Scheck weg das Gedeck / achtsame Nahrungsaufnahme
- Werkzeuge vor dem Unterricht /Ankommen, Visualisierung, Motivierung
- Werkzeuge im Unterricht / Konzentration, Ziele, Entspannung, Freude
- Rote Faden/ Bedürfnisse und Ziele
- Barometer/ Ziele sehen und fühlen
- Sitzordnung/ mehr als Ausgleich
- Fingerströmen
- Kraft der Gedanken/ Das Reisexperiment
- Male dein Herz/ Anleitung
- Gehmeditation
- Torturgula die weiße Schildkröte/ Geschichte und Gehmeditation
- Sprechatmung
- 16 Übungen des bewussten Atmens
- Miesmacher ist doch Ansichtssache/ Geschichte
- Bella und die Angst/ Handpuppenspiel
- Schau in den Spiegel und erkenne wer du bist/ Spiegelspiel
- Abrakadabra ich denke neu/ Beispiele und Leitfaden
- Plakat: Was ist Achtsamkeit
- Plakat: Angst und Liebe
- Plakat: Ich, Du, Wir
- Plakat: Selbstliebe
- Plakat: Kleines Ich, großes Ich

Angebotsfahrplan, sowie Arbeitsblätter/Vorlagen/Plakate sind im Handout für Lehrerfortbildungen enthalten.