

# Achtsamkeit mit Kindern

## Teil 1

Das Mindset  
bestimmt die  
Gespräche, die wir mit  
uns selbst führen



# Herzlich Willkommen!

## Für Eltern

- ★ Gelassenheit
- ★ Beziehung
- ★ Ressourcen stärken
- ★ Grenzen und Konflikte
- ★ Persönlichkeit und Kompetenzen erkennen
- ★ Leistungssportler\*Innen begleiten
- ★ Eigene Ziele realisieren

## Für Kinder und Jugendliche

- ★ Lern- und Prüfungskompetenz
- ★ Konzentration
- ★ Selbstwertgefühl
- ★ Mentaltraining
- ★ Glaubenssätze
- ★ Gelassenheit
- ★ Hochbegabung

Coaching, Kurse und Workshops  
für Familien und Schulen

Branka Rezan

- Mutter von drei Kindern
- Lehrerin und Coach (Life- Mental- und Lerncoach)
- Achtsamkeits-Trainerin
- Familylab-Seminarleiterin
- Beratung für Schulen und Familien

## Für Schulen

- ★ Achtsamkeit und Wachstumsdenken
- ★ Lerncoaching
- ★ Lehrercoaching



Selbstregulation



Impulskontrolle



Druck und Stress



Ängste



**Viele Herausforderungen**

Gefühlsregulation



Fokus,  
Aufmerksamkeit,  
Konzentration



# Was ist Achtsamkeit

**Jon Kabat Zinn (MBSR – Achtsamkeit basierte Stressreduktion)**

Achtsamkeit ist die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt lenken, eine Beobachtung

*Wie wir etwas sagen ist wichtiger als was wir sagen (Präsenz, Körpersprache, Ton).*

**Was Achtsamkeit nicht ist:**

Achtsamkeit nicht ist: Disziplin, absolute Ruhe, Absenz von störenden Gedanken

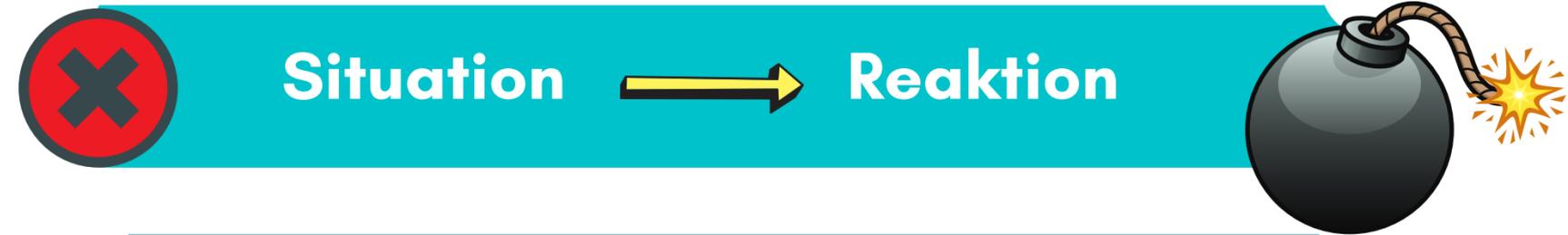


## **Achtsamkeitsprogramme für Schulen**

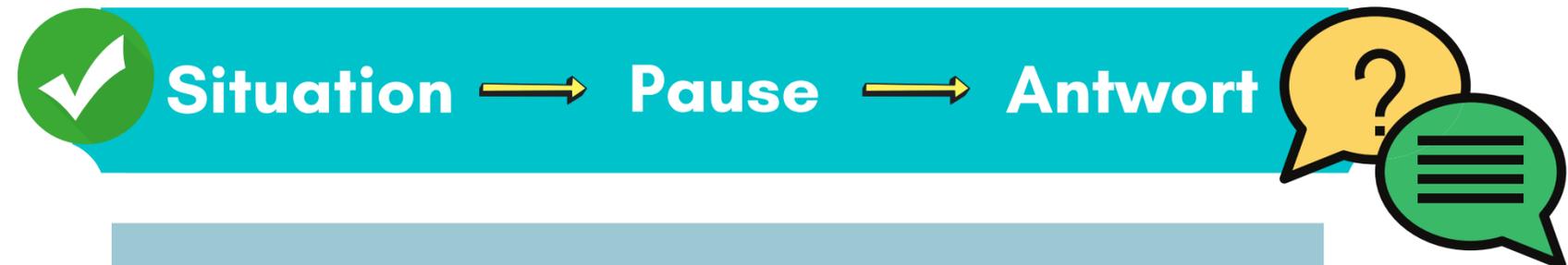
- Für die Lehrer
- Für die Schüler
- Für beide

# Achtsamkeit

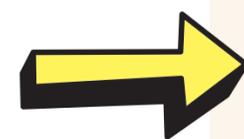
Den Moment mit allen Sinnen und Gefühlen erleben und beurteilungsfrei akzeptieren.



Jetzt hast du schon wieder...  
Immer musst du...



Ich merke, wie mich diese Situation nervös macht und ich möchte mit dir daran arbeiten, dass das nicht mehr passiert.



Die achtsame Pause ermöglicht eine durchdachte Antwort und hilft, Automatismen zu vermeiden.

# Achtsamkeit erleichtert und bereichert den Alltag

**Bewusstsein:** Klarheit, Aufmerksamkeit, Stabilität (Lebensbereiche im Gleichgewicht)

**Gelassenheit:** zwanglos, Akzeptanz, Leichtigkeit (Gefühle unterdrücken oder explodieren)

- Beobachten ohne zu bewerten.
- Mit allen Sinnen einen Moment erleben.
- Gedanken und Gefühle akzeptieren.
- Selbstbewusstsein stärken (Hülle abnehmen).
- Zufriedenheit mit den Dingen so wie sie sind.

# Überblick: Welche Kompetenzen fördert Achtsamkeit?

## Geistige Kompetenz (Impulskontrolle)

Bewusst im Körper anwesend sein und so die Aufmerksamkeit entwickeln.  
(Widerspenstigkeit des Geistes beobachten, immer wieder zu unserem Fokus zurücklenken. Leistungsfähigkeit verbessern. (Atem, Wolken, Schmetterlingsnetz)

## Emotionale Kompetenz (Eigenwahrnehmung)

Ungesunde Gedankenmuster und die darunter liegenden Gefühle erkennen.  
Stresslevel und emotionalen Zustand bewusst wahrnehmen.  
Allen Emotionen Platz geben, auch Wut und Angst (keine Gefühlsunterdrückung).

## Soziale Kompetenz (Beziehungsfähigkeit)

Empathie für Freunde, Familie und irgendwann auch für nervige Menschen.  
Eigene Annahmen hinterfragen und andere Perspektiven erstehen.  
Für Gleichberechtigung und Integration von .Mitmenschen einsetzen.

## Globale Kompetenz (verantwortliches Handeln)

Vernetzung aller Dinge erkennen und verstehen, wie unser Handeln die Welt beeinflusst.

Mehr Verantwortung für das eigene Leben übernehmen.



# Achtsamkeit beeinflusst die Gehirnfunktionen

Untersuchungen zeigen, dass das Üben von Achtsamkeit Körper und Geist zugute kommt. Ein Bereich des Gehirns, in dem Wissenschaftler die Auswirkungen von Achtsamkeit getestet haben, ist der präfrontale Kortex.

Nimm deine Hand und lege sie auf deine Stirn. Hier befindet sich der präfrontale Kortex. Er ist für die exekutiven Funktionen verantwortlich – ein Begriff, der sich das Denken und Handeln beeinflussen.



Intensives Achtsamkeitstraining



Newsletter abonnieren und informiert bleiben!

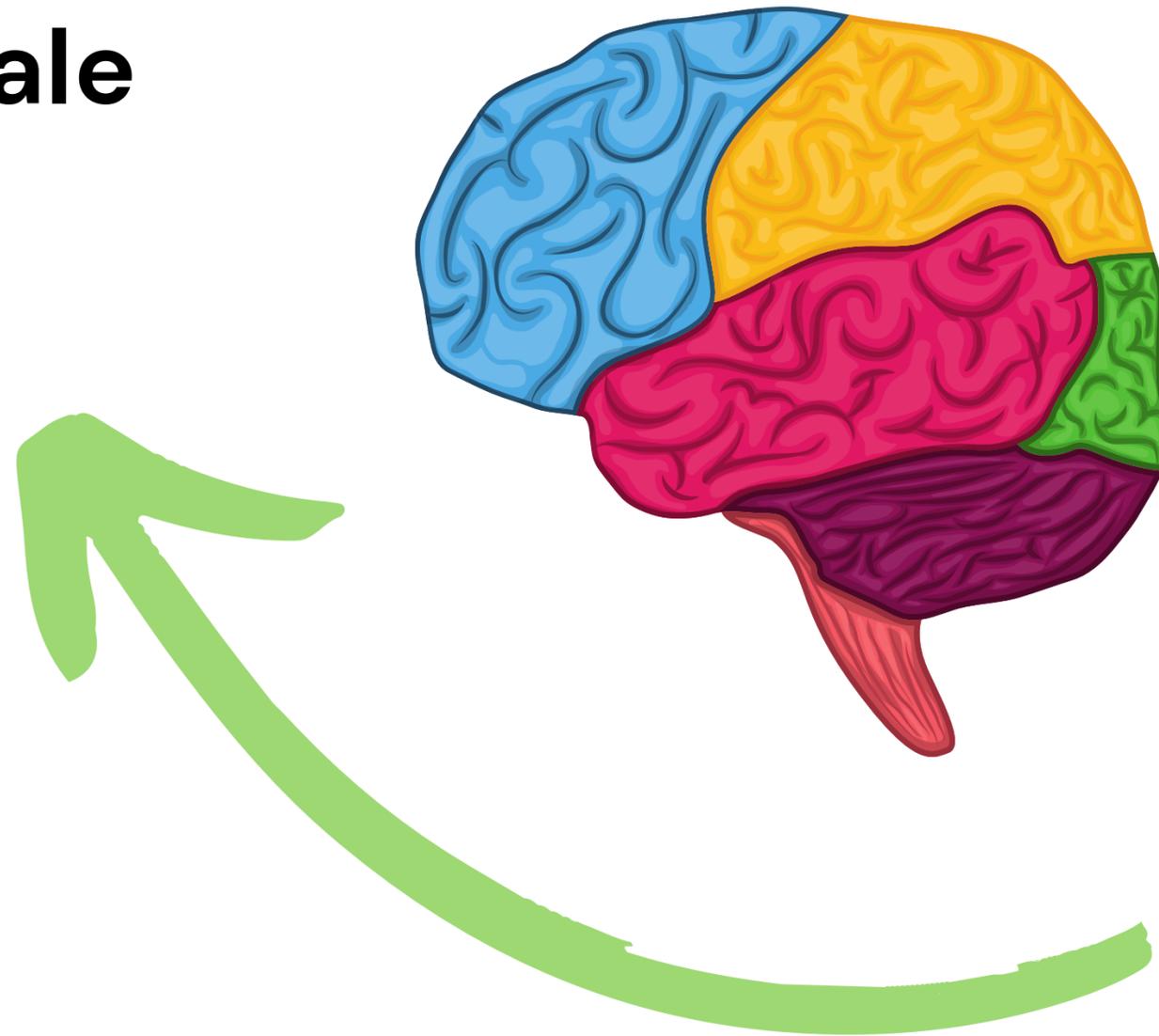
[www.kidster.ch/spickzettel](http://www.kidster.ch/spickzettel)



Achtsamkeit  
@kidstermindset

# Voraussetzungen schaffen

Der präfrontale  
Kortex

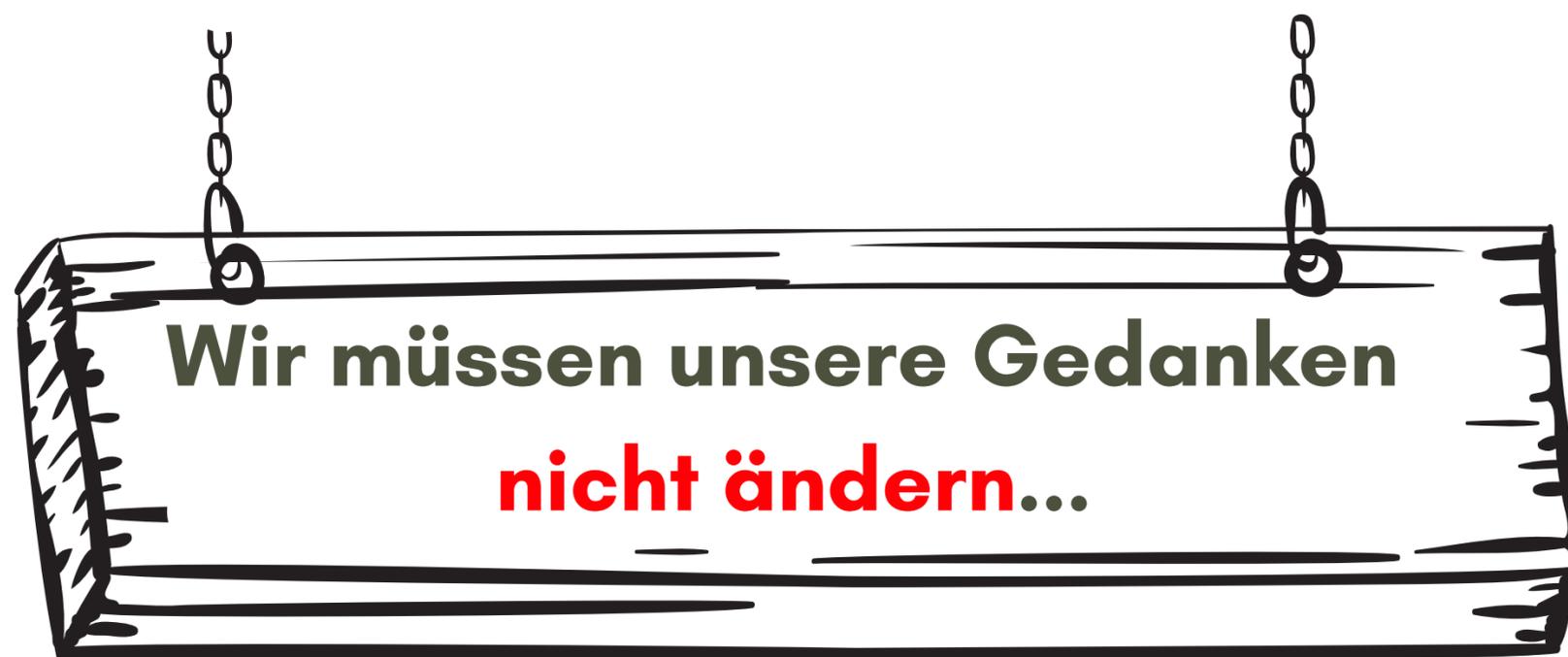


Amygdala

# Achtsamkeit beeinflusst die Gehirnfunktionen

Untersuchungen zeigen, dass das Üben von Achtsamkeit Körper und Geist zugute kommt. Ein Bereich des Gehirns, in dem Wissenschaftler die Auswirkungen von Achtsamkeit getestet haben, ist der präfrontale Kortex.

Nimm deine Hand und lege sie auf deine Stirn. Hier befindet sich der präfrontale Kortex. Er ist für die exekutiven Funktionen verantwortlich – ein Begriff, der sich das Denken und Handeln beeinflussen.



...wir müssen nur unsere **Beziehung** zu unseren Gedanken ändern.

➔ Beobachte deine Gedanken und **denke nach**:

Ist der Gedanke **hilfreich**?

Passt er zu meinen **Werten**?

Bin ich **überzeugt** davon?



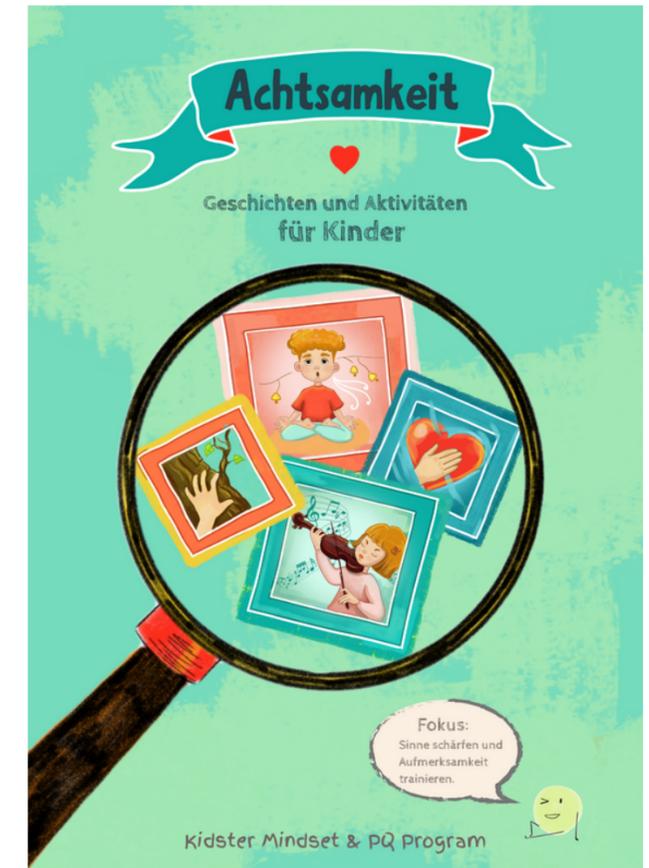
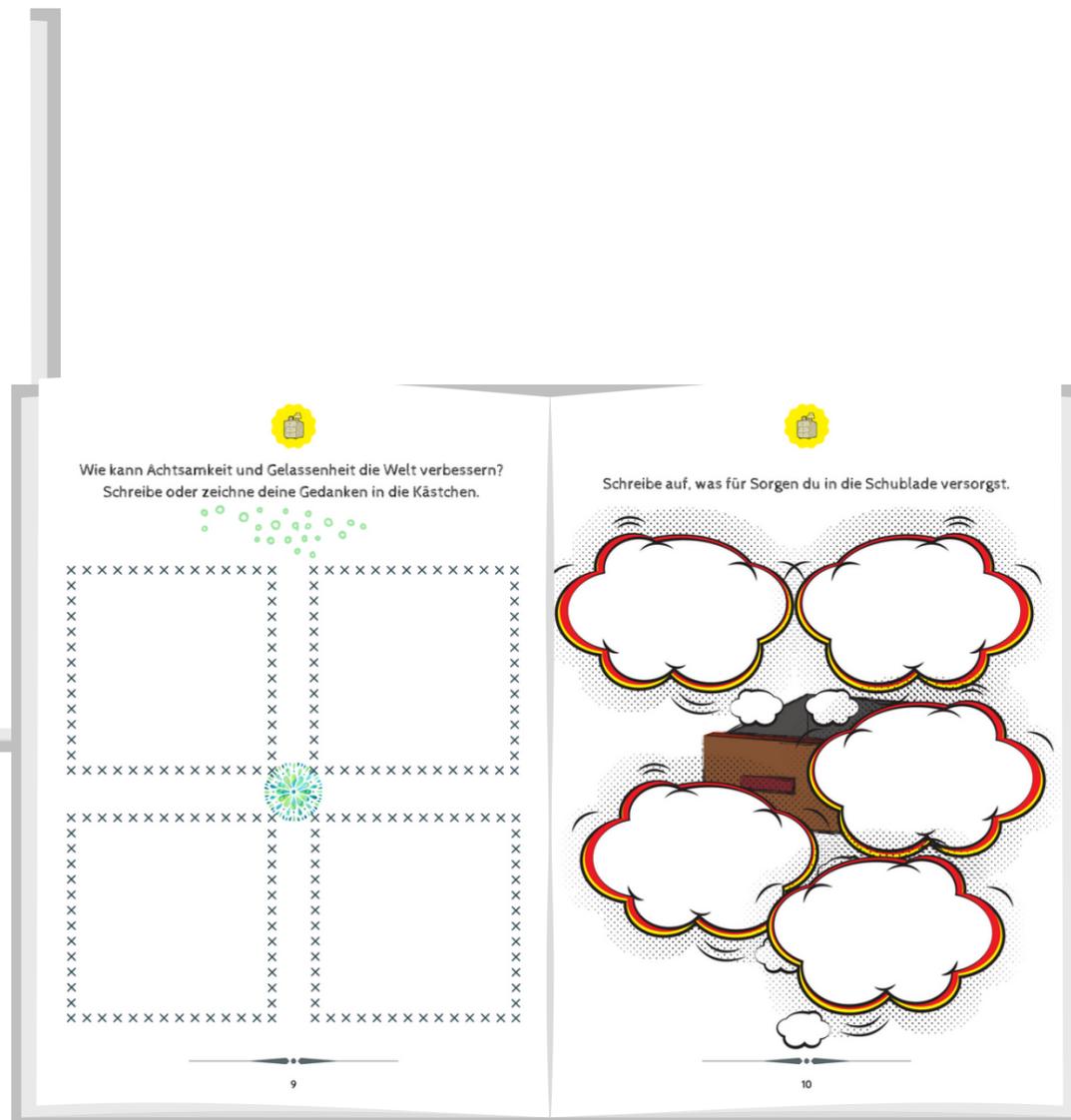
**Wie?**

Wenn du eine dieser Frage mit nein beantwortest, lass die Gedanken ziehen.

➔ Schliesse deine Augen, lege die Gedanken auf eine Wolke und schau ihnen nach, wie sie davon ziehen.

➔ Sing, renne oder tanze die Gedanken weg!

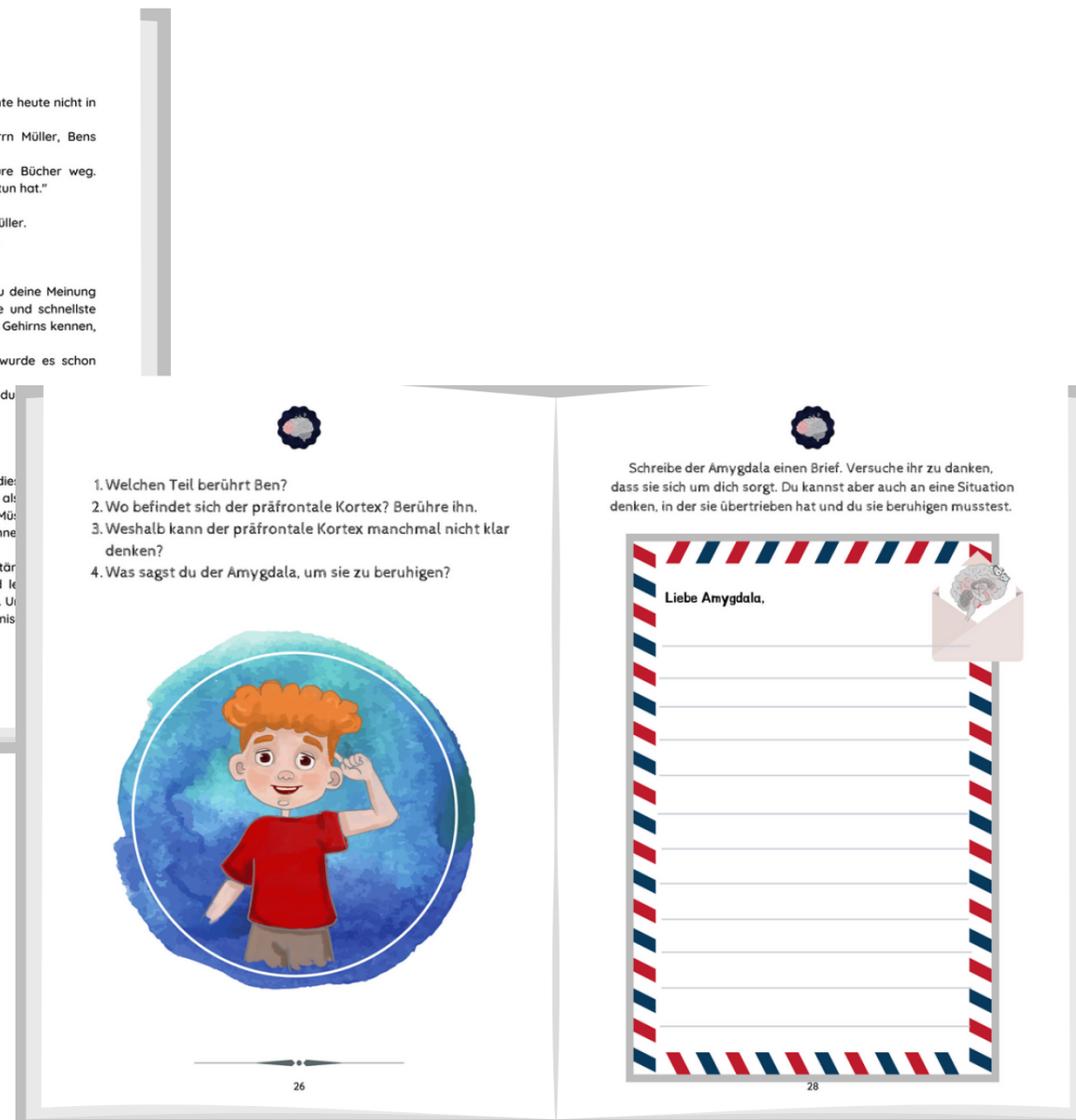
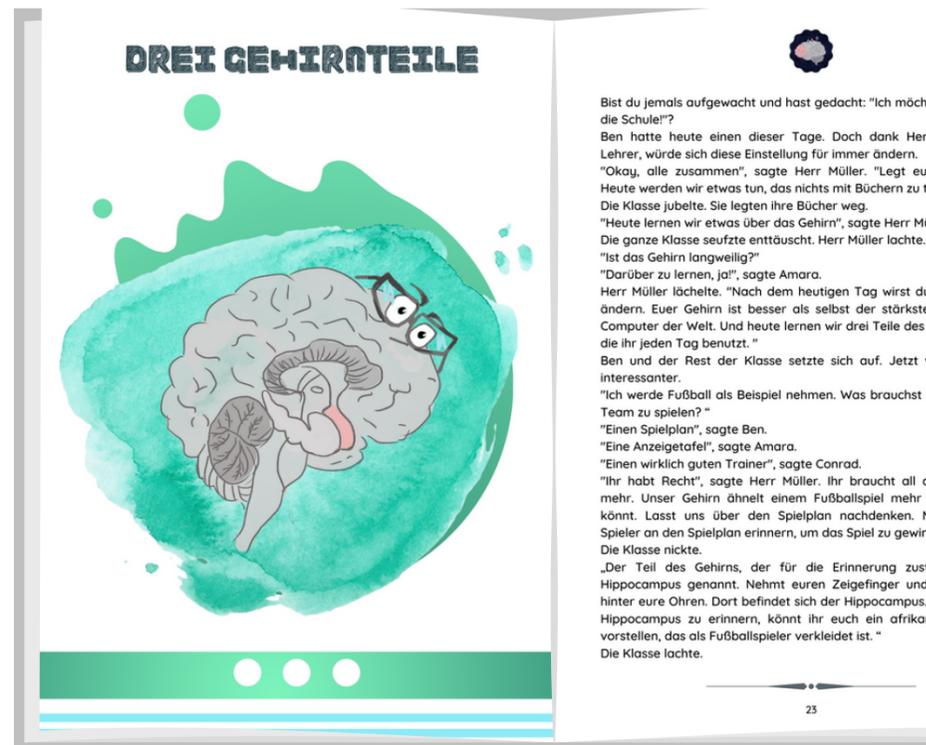
# Mit Sorgen achtsam umgehen



- Wie beeinflusst deine Gelassenheit deine Freunde und deine Umgebung?
- Wie gehst du mit deinen Sorgen um?
- Schließe deine Augen und stell dir vor, wie du deine Sorgen in die Gedanken-Schublade steckst.
- Fühlst du dich anders?
- Wie und wann wirst du das üben?

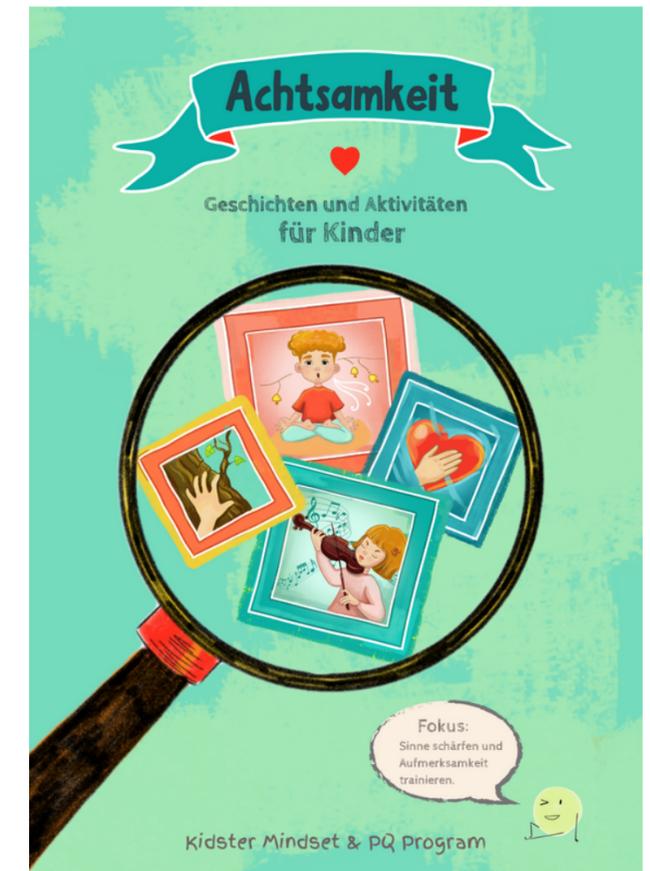
10 Geschichten und  
46 Aktivitäten  
für Kinder

# Gehirnteile verstehen



- Welchen Teil berührt Ben?
- Wo befindet sich der präfrontale Kortex? Berühre ihn.
- Weshalb kann der präfrontale Kortex manchmal nicht klar denken?
- Was sagst du der Amygdala, um sie zu beruhigen?

→ Ein Brief an die Amygdala



11 Geschichten und 45 Aktivitäten für Kinder



Achtsamkeit @kidstermindset



# Atemübung

Bewusstsein:

Was machen meine Gedanken?

Anker: Gleichmässig atmen und zählen.

Wenn du merkst, dass du dich deinen Gedanken widmest, beginne wieder bei 1.

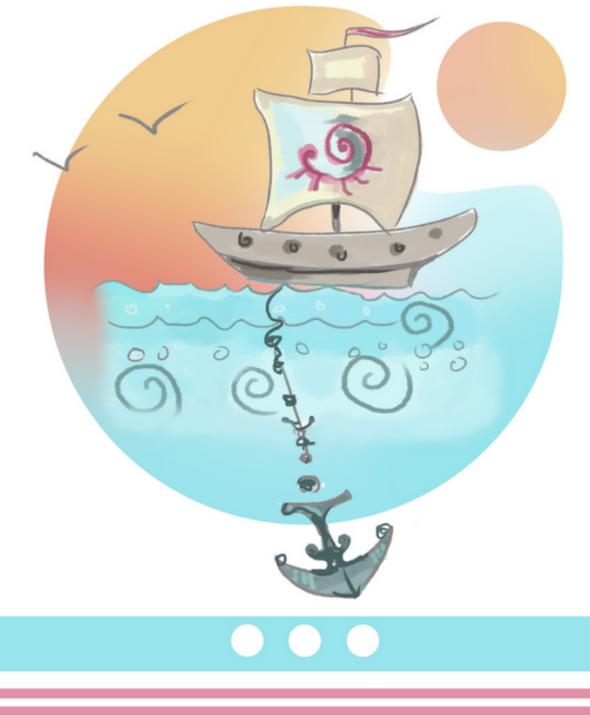


Kapitel 4 im Buch  
Achtsamkeit: Geschichten  
und Aktivitäten für Kinder

1. Was kann ein Anker zum ruhig werden sein?
2. Versuche, ruhig zu atmen und zähle von 1-10. Beginne von vorne und zähle nochmals von 1-10. Wenn deine Gedanken abschweifen, hole sie zurück und konzentriere dich auf das Zählen.
3. Erzähle von einer Situation, in der du deine Ruhe nicht bewahren konntest.



Mein Anker für mehr Ruhe.



# Das Selbstmitgefühl stärken.

Ziel:

- Sich selbst **gelassener und achtsamer** begegnen.
- Erkennen, dass es unentbehrlich ist, einen **gütigen Umgang** mit sich selbst zu pflegen.
- Lernen **darauf zu achten, was gut läuft**.
- Darüber sprechen, dass **auch andere Menschen Fehler machen** und Niederlagen erleben.
- Über **Achtsamkeit** sprechen und diese Haltung verinnerlichen.



# Drei Schritte, die das Selbstmitgefühl intensivieren.

## **Geteilte Menschlichkeit**

Misserfolge gehören zum Leben.

Ich bin nicht die einzige, die Fehler macht und Niederlagen erlebt.

Ausserhalb der Komfortzone geschieht der ganze Zauber.

Niederlagen verbinden uns mit unseren Mitmenschen, sie machen uns nahbar und sympathisch. (Fehler zelebrieren!)

## **Achtsamkeit:**

Akzeptanz der Emotionen und Gedanken.

Alle Gefühle sind erlaubt und wichtig. Es bringt nichts, nur dem Glück nachzurrennen.

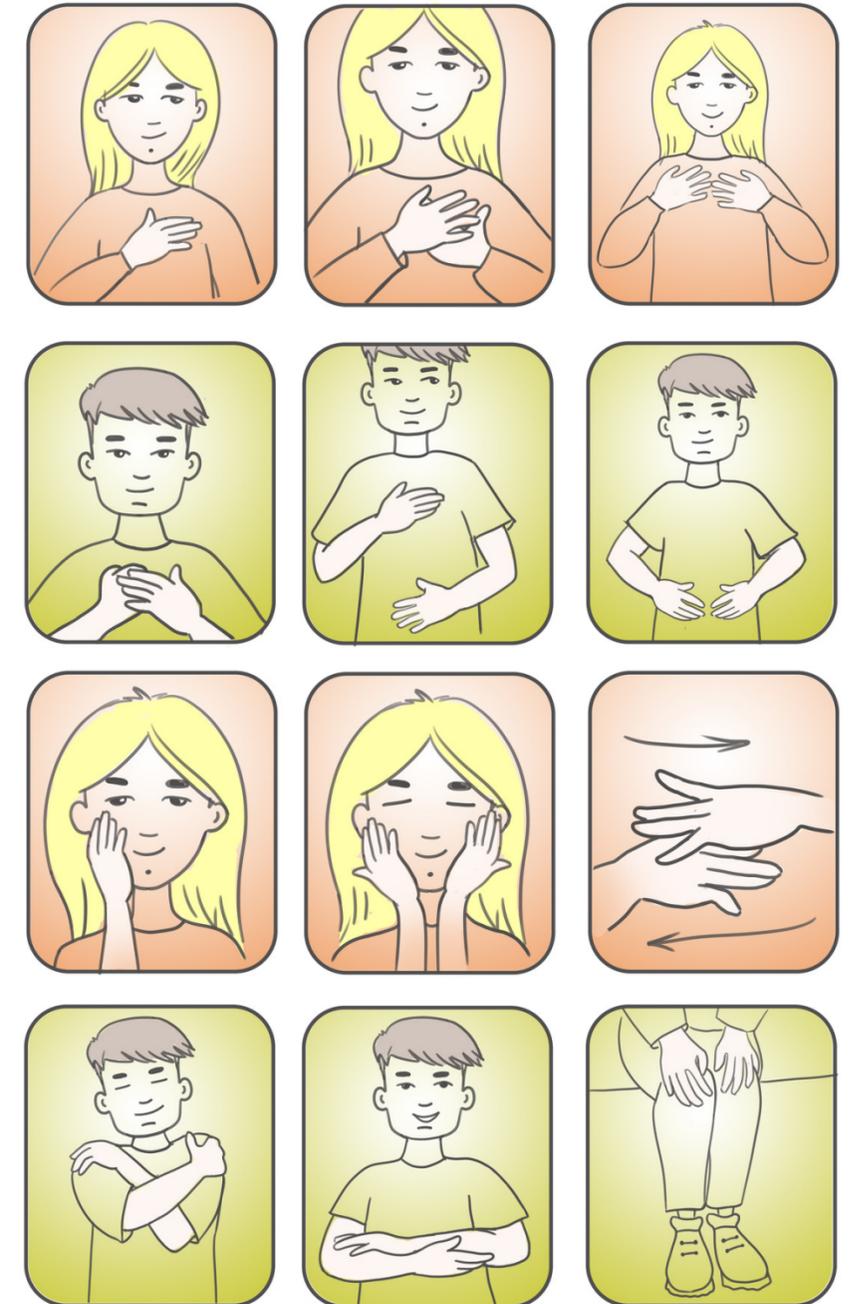
## **Selbstfreundlichkeit:**

Wie würde ich mit einem Freund, einer Freundin reden? Wie ist deine Körperhaltung, deine Stimme, deine Gesten? (Rollenspiele)



# Selbstmitgefühl – Berührung und Bewegung hilft.

- Eine Hand auf Herz legen.
- Beide Hände aufs Herz legen.
- Sanftes Streichen über deinen Brustbereich.
- Eine Hand als Faust über das Herz legen und die andere Hand darüber legen
- Eine Hand auf das Herz legen und die andere auf den Bauch.
- Beide Hände auf den Bauch legen.
- Eine Hand an deine Wange geben
- Dein Gesicht mit beiden Händen liebevoll halten.
- Sanft über deine Arme streichen.
- Deine Arme überkreuzen und dir selbst eine sanfte Umarmung schenken.
- Mit einer Hand sanft die andere halten.
- Beide Hände ineinander in den Schoss legen



# Ängste, Stress und Druck

Gedanken haben einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Lernen mit Gefühlen umzugehen (Gefühlsregulation) um in einen gelassenen Zustand zu kommen.

Herzensgefühle entfachen (Geborgenheit einatmen)

Lernen nicht geregelte Angelegenheiten zu versorgen.

**Übung 1:**

**Tagesausblick und  
Tagesrückblick**

**Übung 2:**

**Achtsam mit Sorgen  
umgehen**

# Positive Erfahrungen aktivieren.

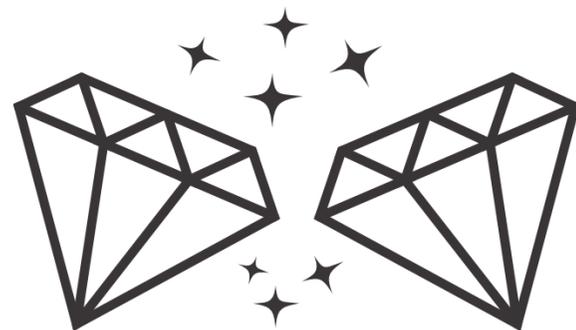
Den positiven Erfahrungen bewusst Beachtung schenken.

Bewusst aktivieren: Freundschaft, eine erledigte Arbeit, abgewaschenes Geschirr

Diese Erfahrung einsinken lassen (ansonsten ist es nur positives Denken!)

Gute Erfahrungen  
verdrängen keine  
schlechten.  
Umgekehrt genauso.

Die Juwelen des Tages erkennen und einsinken lassen.

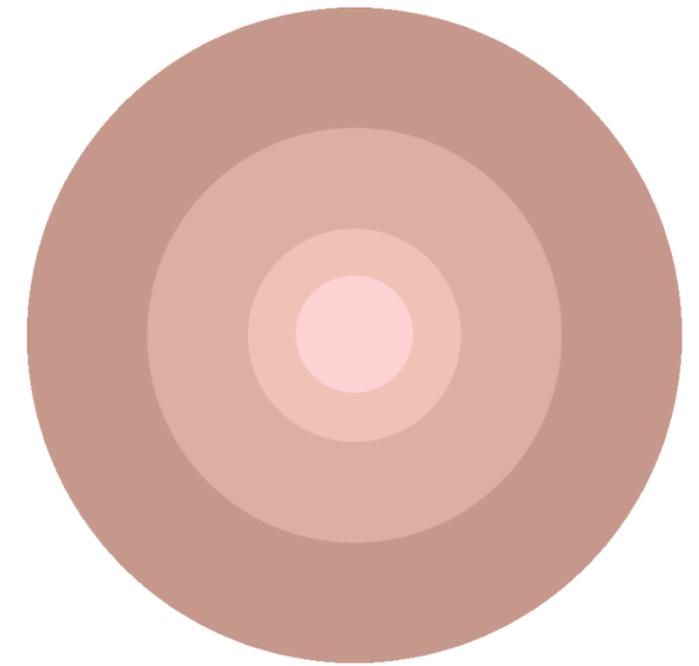


# Das Positive intensiver erleben.

Viele kleine schlechte Erfahrungen sammeln sich an und tun der Seele ungut.  
Das umgekehrte funktioniert aber genau gleich.

Wenn du dich um den Moment kümmerst, kümmert sich das Jahr um sich selbst.

Es geht darum, die **positiven Erlebnisse im Gehirn nachhaltig abzuspeichern.**



## Vier Schritte, die helfen:

**1** Ein positives Erlebnis aktivieren,

**2** bereichern,

**3** absorbieren,

**4** positive Erlebnisse mit negativen verlinken

} im Gehirn  
speichern

besser fühlen



besser verhalten

Wir verdrängen keine Gefühle!  
Wir akzeptieren Traurigkeit, Wut und Verzweiflung.  
Genauso sehen wir das Positive!  
Wir sehen die ganze Wahrheit und **erkennen das Gute, das in uns und um uns passiert.**



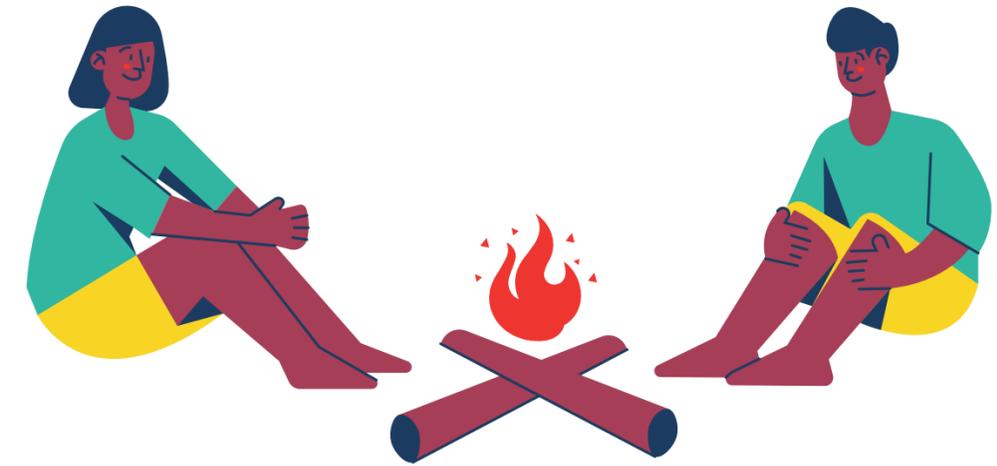
Achtsamkeit  
@kidstermindset

# Absorbieren den Moment.

Lass den positiven Moment in dein Bewusstsein eintreten.  
Lass es in deine Bibliothek ein.

Nimm dir diese vier Schritte vor:

- 1 Teile den Moment mit anderen.
- 2 Mach ein mentales Foto.
- 3 Schärfe deine Wahrnehmung (lass es grösser, schärfer, bunter... werden)
- 4 Gratuliere dir für die Zeit, die du dir für den Moment nimmst.



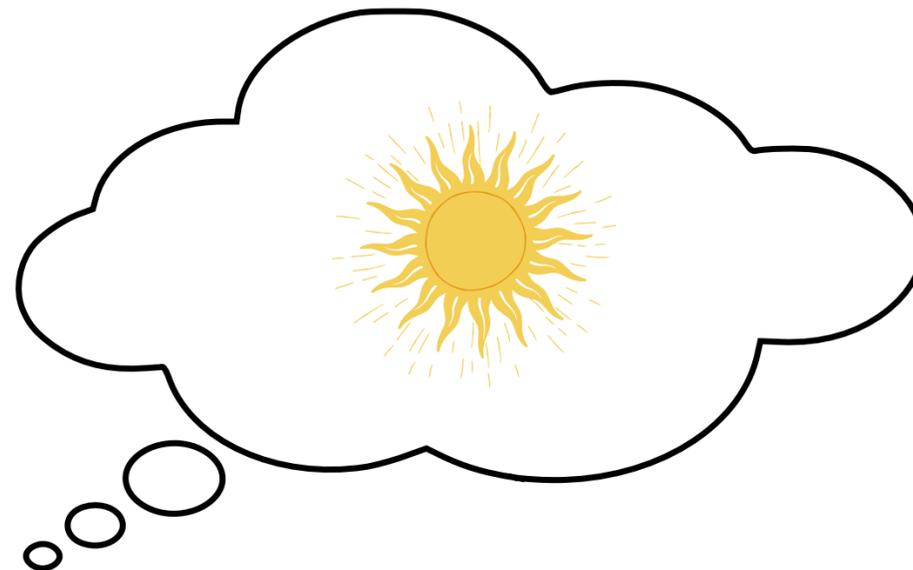
# Verlinke den positiven Moment mit einem negativen Gedanken.

Wenn ein negativer Gedanke auftaucht, kannst du versuchen diesen mit einem positiven Erlebnis zu verlinken.

Zentriere den positiven Moment, mach ihn grösser, schärfer und bunter.

Vielleicht ein Baum vor dem Haus, ein gemütlicher Stuhl, ein Dach über dem Kopf, ein Freund, ein wunderschöner Apfel...

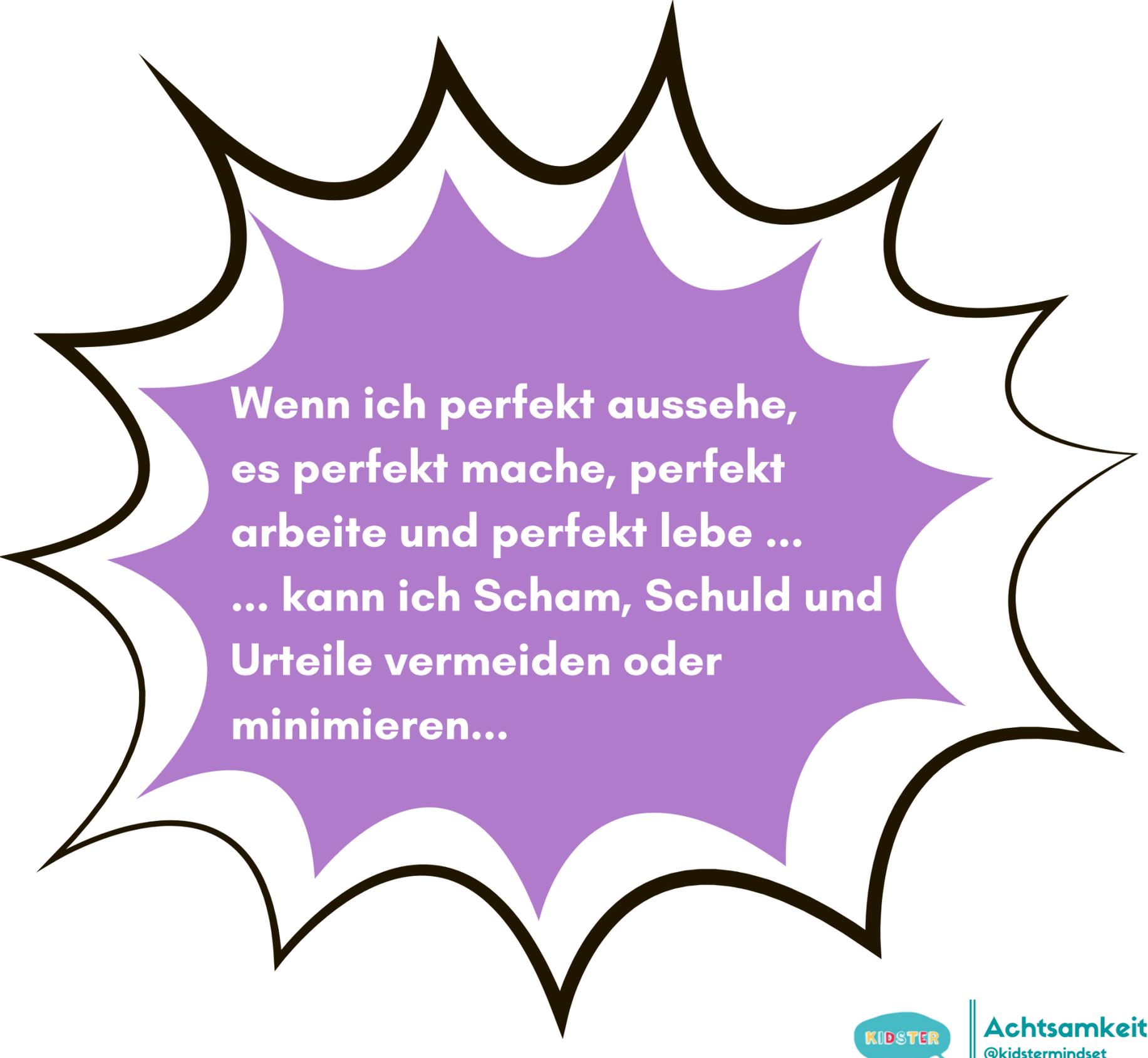
...eine Person, die dich glücklich macht.



# Perfektion

Perfektionismus hat nichts mit gesundem Streben zu tun.

Perfektionistische Menschen haben Angst, sich zu zeigen, sich zu entblößen, gesehen zu werden. Sie gehen Dingen aus dem Weg. Sie vermeiden Risiken. Sie sind überfordert. Sie schätzen den Prozess nicht. Sie haben Angst vor Fehlern.



**Wenn ich perfekt aussehe,  
es perfekt mache, perfekt  
arbeite und perfekt lebe ...  
... kann ich Scham, Schuld und  
Urteile vermeiden oder  
minimieren...**

# 2 Arten von Perfektionismus

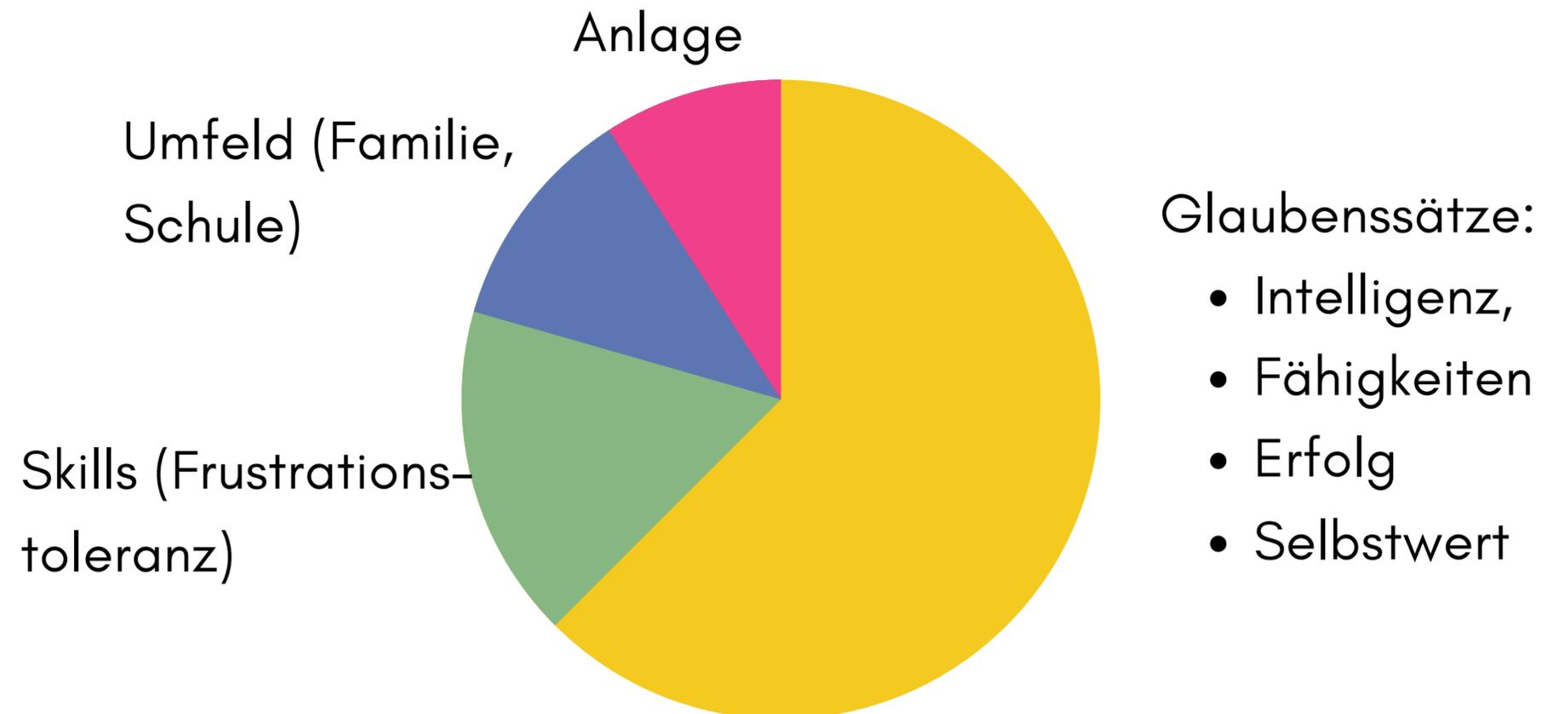
## Selbst zugeschrieben

Setzen sich selbst **hohe Standards**.  
erwarten von sich einen **perfekten Auftritt**.

**Selbstkritisch** wenn sie nicht perfekt performen.

## Sozial zugeschrieben

Denken, dass andere Menschen Perfektion von ihnen erwarten.



# Den Moment akzeptieren

