



Achtsamkeit

Möchtest du erfolgreich sein, so musst du deine Ressourcen kennen.
Sammle Schätze, die dich stärken und dich auf dem Weg begleiten.
Finde Orte und Möglichkeiten, um deinen Erfolg zu genießen.

Das enthält das Achtsamkeits-Kartenset (1)

Übersicht zu den Achtsamkeitskompetenzen

- | | | | |
|----|--|-----|------------------------------------|
| 1 | Die Rain-Methode | 16 | Die Lobrede zum Problem (1) |
| 2 | Mein Lieblingswort | 17 | Das mag ich an mir |
| 3 | Morgenpapier – ich schreibe es mir aus dem Kopf | 18 | Die 5-5-5 Methode für Veränderung |
| 4 | Gute Schlagzeilen und Impressionen | 19a | Das Positive daran ist (Person) |
| 5a | Ich spüre meine Freude | 19b | Das Positive daran ist (Situation) |
| 5b | Freude bewusst spüren | 20 | Die Kerzen-Meditation |
| 6 | Meine Blume | 21 | Mit Atem Ruhe finden |
| 7 | Wachsen | 22 | Das Rollen-Karussell |
| 8 | Gefühle erkennen und benennen | 23 | Positive Gedanken motivieren mich |
| 9 | Gefühle im Körper spüren | 24 | Wie geht es mir JETZT? |
| 10 | Das macht mich glücklich | 25 | Mein Tagesgefühl-Wetter |
| 11 | Ich bin glücklich, wenn .. | 26 | Achtsame Fotografie |
| 12 | Gedanken loslassen | 27 | Foto-Memory gestalten |
| 13 | Mein Notausgang | 28 | Foto-Rätsel Challenge |
| 14 | Meine Gedanken-Wolke | 29 | Lachende Gegenstände |
| 15 | Die Lobrede zum Person (1) | 30 | Meine Achtsamkeits-Landkarte |
| | | 31 | Formen finden und erfinden |
| | | 32 | Unser Gedanken-Zoo |

Das enthält das Achtsamkeits-Kartenset (2)

- | | |
|--|--|
| 33 Mein Gedanken-Foto | 45 Wertschätzend kommunizieren |
| 34 Die Kraft meiner Gedanken | 46 Klopfe dir deinen Stress weg – Hand (1) |
| 35 Die 15-Minuten Taktik | 47 Klopfe dir deinen Stress weg – Kopf, Körper (2) |
| 36 Die STOP-Übung | 48 Genuss-Übung |
| 37 Meine Achtsamkeits-Hand | 49 Achtsames Zuhören |
| 38 Meine handyfreie Zeit | 50 Wertschätzender Dialog |
| 39 Musik erzeugt Farbe | 51 Mein Abendritual im Licht der Sonne |
| 40 Töne und Musik erfinden | 52 Die Zitronenübung |
| 41 Augen auf – was fehlt im Raum | 53 Die Stein-Meditation |
| 42 Augen auf – was fehlt auf dem Tisch? | 6 x Reflexionskarten |
| 43 Auge um Auge – was ist anders an mir? | 1 x Karte mit möglichen Reflexionsfragen |
| 44 Die Türmeditation | 2 x Karten „Glück und Lob verschenken“ |

HINWEIS: Das Kartenset ist dazu gedacht, mittels kleinen Impulsen und kurzen kreativen Übungen die Achtsamkeitskompetenz zu stärken. Es ersetzt keine Therapie. Einzelne Übungen können bei Personen, die mit besonders herausfordernden Situationen zu tun haben oder in einer entsprechend psychischen Verfassung sind, auch eine für Sie unerwartete Reaktion auslösen. Daher wählen Sie bitte die Karten bewusst und achtsam für die Zielgruppe oder Person aus.
Weitere Quellen: <https://t1p.de/Barmer>, <https://t1p.de/Reframingmethode>, <https://robert-betz.com>, https://t1p.de/AVE_T,
<https://t1p.de/GfreiK>, <https://www.londonmindful.com>, https://t1p.de/Mindfulness_IFA, Stand 09.09.2024



Geistige Kompetenz

Aufmerksamkeit fokussieren, Gedanken beobachten, eigene Werte kennen und verfolgen, bewusstes Sehen, Sprechen, Hören.

Emotionale Kompetenz

Gefühle wahrnehmen, mit herausfordernden Emotionen und Gefühlen umgehen können, dankbar sein, wertschätzen.

Körper-Kompetenz

Stress-Signale wahrnehmen, Entspannungsübungen und bewusste Bewegung.

Achtsamkeits-Kompetenzen

Soziale Kompetenz

Zwischenmenschliche Verbundenheit, Empathie, soziales Engagement, Abbau von Vorurteilen, Akzeptanz und Toleranz, Wertschätzung.



Verbindet mentale Fähigkeiten und ethisch relevante Werte und Haltungen.



Globale Kompetenz

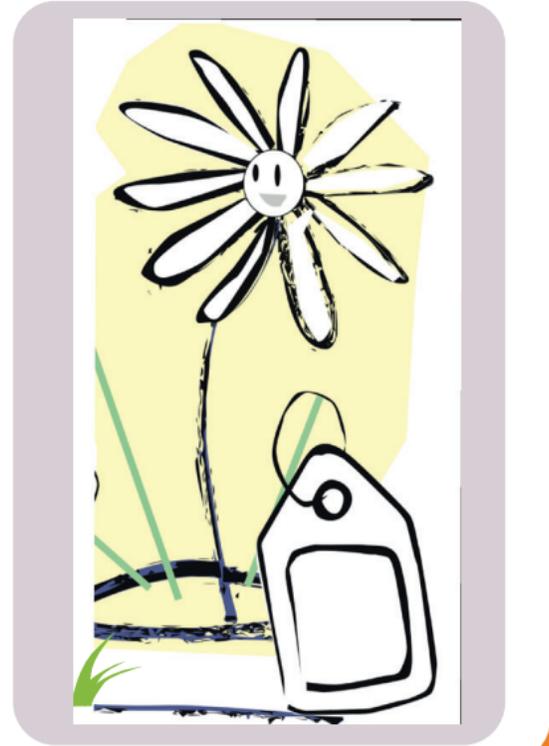
Achtsame Ernährung, verantwortungsvoll handeln und mit Ressourcen sowie der Umwelt im Sinne von Bildung für nachhaltiger Entwicklung umgehen.

6

Meine Blume

! AUFGABEN:

- 1 Pflücke oder kaufe dir eine Blume.
- 2 Betrachte deine Blume ganz genau.
Tu so, als hättest du deine Blume noch nie gesehen.
- 3 Beschnuppere deine Blume mit geschlossenen Augen.
Wie duftet sie? Nach was duftet sie?
- 4 Betaste deine Blume vorsichtig mit geschlossenen Augen.
Wie fühlt sie sich an?
- 5 Zeichne deine Blume mit offenen Augen.



17

Das mag ich an mir

! AUFGABEN:

- 1 Finde eine Eigenschaft an dir selbst, die du gut findest.
Etwas, was du an dir magst.
Es kann ganz unbedeutsam erscheinen.

Beispiel: Ich räume meine Schuhe immer ordentlich auf.
Ich sage gerne Dankeschön.

- 2 Schreibe dir deine positive Eigenschaft auf.

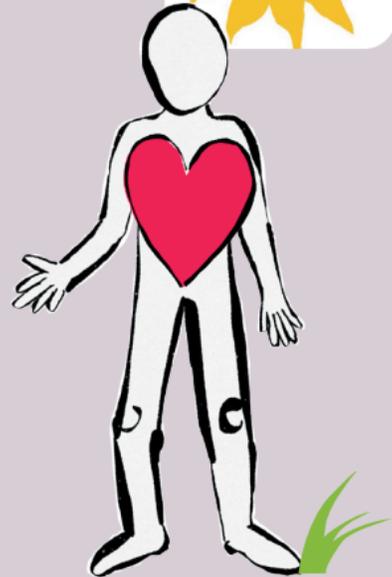
- 3 Gehe achtsam durch den Tag. Beobachte dich selbst.

WANN habe ich meine positive Eigenschaft gezeigt und erlebt? = **Zeit**

WO habe ich meine positive Eigenschaft gezeigt= Bei welcher **Situation?**

WIE fühle ich mich dabei, wenn ich sie zeige? = **meine Gefühle**

WER hat mich dabei beobachtet oder es gespürt? = **andere Menschen**



18

Die 5-5-5 Methode für Veränderung

Du möchtest etwas in deinem Leben ändern? Dann probiere diese Methode aus.



AUFGABEN:

1 Was ist dein ZIEL? Was möchtest du ändern? Schreibe es dir auf!

Überlege erst, dann schreibe deine Antworten auf:

2

Das ist mein **ERSTER SCHRITT** ...



Ich bin den Schritt gegangen. **Daran erkenne ich es in 5 Minuten.**

Ich bin den Schritt gegangen. **Das hat sich in 5 Tagen verändert.**

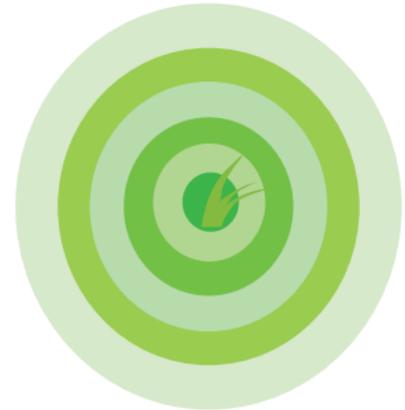
Ich bin den Schritt gegangen. **Das hat sich in 5 Wochen verändert.**

Ich bin den Schritt gegangen. **Das hat sich in 5 Monaten verändert.**

Ich bin den Schritt gegangen. **Das hat sich in 5 Jahren verändert.**

3

Das fühle ich, das höre ich, das sehe ich, das spüre ich, das rieche ich ...



23

Positive Gedanken motivieren mich



AUFGABEN:

1

Wähle dir einen positiven Gedanken aus einer Gedankenblase aus.
Überlege dir dazu deine Antwort. Schreib sie auf!

Mein
Freund oder
meine Freundin
würde zu mir sagen ...

Das
kann ich
besonders gut
....

Ich
mache mir
selbst dieses
Kompliment:...

Dieses
Kompliment
habe ich heute
jemandem gemacht:
...

Zu meinem
letzten Erfolg
habe ich beigetragen,
indem ich ...

Ich
bin stolz auf
mich, weil ...

Das habe
ich heute
Neues
entdeckt ...

Das
macht
mich glücklich:
...

Dafür
lobe ich
mich heute:



25

15 Minuten

Mein Tagesgefühl-Wetter

! AUFGABEN:

- 1 Setze dich am Morgen bequem hin. Schließe deine Augen (das ist freiwillig).
- 2 Konzentriere dich auf deinen Atem. Atme bewusst ein und aus.
Komme so zur Ruhe.
- 3 Frage dich selbst (wie ein Freund oder eine Freundin dich fragen würde):
„Wie geht es mir HEUTE?“
Spüre deinen Körper. Was empfindest du?
Bist du traurig oder glücklich? Ist dir warm oder kalt?
Schmerzt eine Stelle an deinem Körper? Was fühlst du?
- 4 Wie ist deine Stimmung?
Beschreibe deine innere Stimmung als Wetterlage.
Beschreibe sie so: „Meine Stimmung ist heute wolkig, stürmisch, sonnig, heiter ...“
- 5 Male ein Bild zu deiner Stimmung: dein Tagesgefühl-Wetter!



*Beobachte
und beschreibe
deine Gedanken und
Gefühle neutral.
Bewerte sie nicht.*



Foto-Memory gestalten



AUFGABEN:

1

Arbeite im 2er-Team. Ihr braucht jeweils ein Tablet oder Handy. Ziel ist es, immer zwei Motive zu finden und fotografieren, die als Memory gut zusammenpassen.

2

Einigt euch zuerst, was die gemeinsamen Merkmale eurer Fotos sind. Woran ist erkennbar, dass die von euch ausgewählten Motive (Fotos) jeweils **zusammengehören**? **Merkmale** können sein:

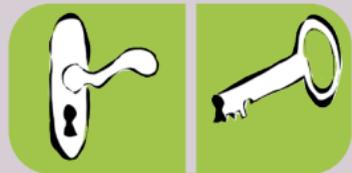
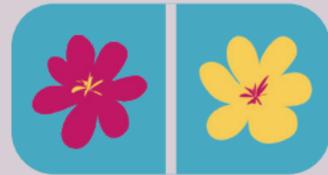
- gleiche Art von Gegenstand (2 Katzen, 2 Blumen, 2 Stühle ...)
- dieselbe Bild-Farbe (gelbe Blumen und gelbes Feld, grüne Wiese und grüner Busch)
- ein Gegenstand, Tier ... aus unterschiedlichen Perspektiven (von vorne und von oben, ganz groß und ganz klein ...).

3

Dann geht es los. Wer von euch **zuerst ein Motiv findet, fotografiert es**. **Zeigt** das Foto eurem Partner oder eurer Partnerin. Nun **sucht** der Partner oder die Partnerin ein **passendes 2. Motiv, fotografiert es**. So entsteht mit vielen Fotos ein Memory.



Du brauchst:
Handy oder
Tablet



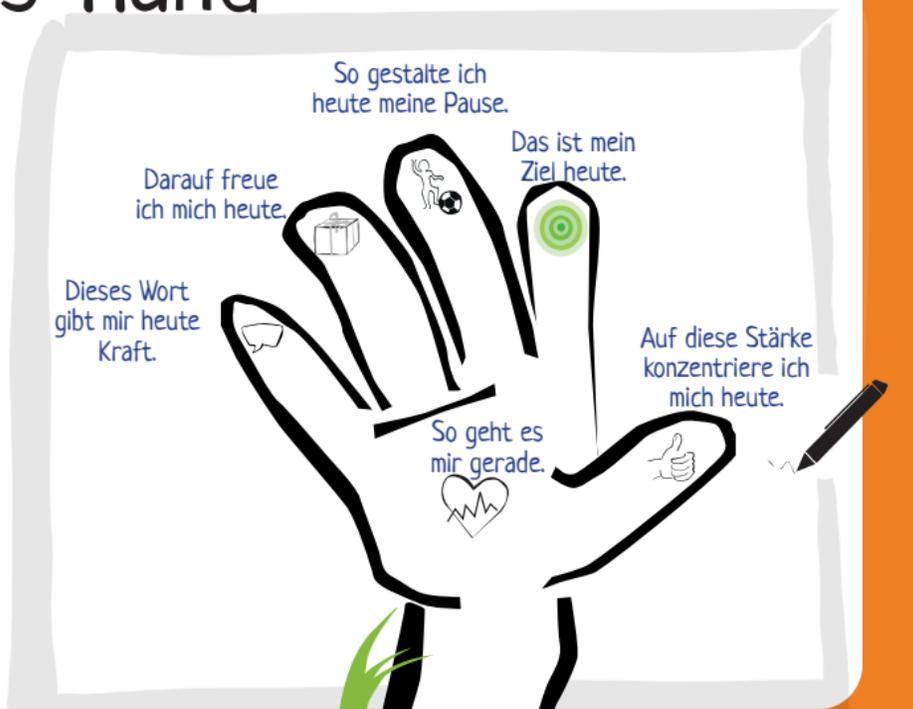
37

Meine Achtsamkeits-Hand



AUFGABEN:

- 1 **Diese Übung beginnt am Morgen.**
 - a Zeichne deine Hand auf ein Blatt Papier.
 - b Hier findest du Impulse für jeden Finger. Überlege: Wie geht es dir? Was antwortest du?
 - c Notiere deine Antworten.
- 2 **Reflektiere am Abend.**
 - a **Überlege:**
 - Hast du deine Ziele erreicht?
 - Was ist dir besonders leicht gefallen?
 - Was hättest du dir heute noch gewünscht?
 - Was wirst du morgen anders machen?
 - b Notiere deine Ideen für den nächsten Tag!



40

Töne und Musik erfinden



AUFGABEN:

1

Wähle Gegenstände aus dem Alltag, mit denen du Geräusche erzeugen kannst.

Beispiele: einen Schlüsselbund, ein Glas und einen Löffel, eine Blechdose eine Schüssel mit Reis, zwei Bleistifte, einen Luftballon ...

a

Probiere unterschiedliche Geräusche aus.

b

Überlege:

Welches **Geräusch** könnte **welche Stimmung** darstellen?
Welchen **Rhythmus** braucht es dafür?

c

Erratet **gegenseitig**, welche **Stimmung** ihr euch **vorspielt**.

2

Erfinde ein **Musikstück** mit deinen Gegenständen.

a

Vielleicht habt ihr Lust, **gemeinsam etwas im Team zu spielen?**



51

Mein Abendritual im Licht der Sonne



Diese Übung hilft dir, den Tag bewusst zu beenden.
Und möglicher Weise in der Nacht besser zu schlafen.



AUFGABEN:

- 1 Informiere dich, wann die Sonne heute untergeht. Oder achte selbst darauf.
- 2 **Gehe jeden Abend hinaus vor die Tür oder an ein Fenster, das zum Westen ausgerichtet ist. Denn dort geht die Sonne unter.**
- 3 **Betrachte ganz bewusst den Himmel. Siehst du die Sonne?**
Manchmal ist die Sonne von den Wolken verdeckt.
Doch sei dir bewusst, die Sonne ist auch heute da.
- 4 **Bleibe solange stehen oder sitzen, bis die Sonne untergegangen** und die Dunkelheit angebrochen ist. Dann kehrst du zurück zum Alltag.



Diese Übung bewirkt, dass du den Tag bewusst abschließt und dich auf den Abend, die Nacht, vorbereitest. Denn wenn deine Gedanken beim Abend sind, kann dein Körper leichter zur Ruhe kommen.



Das habe ich
gESPÜRT ...
WAS? WEN?



Das habe ich
gehört ...
WAS? WEN?