

Die Aufmerksamkeitsscheibe

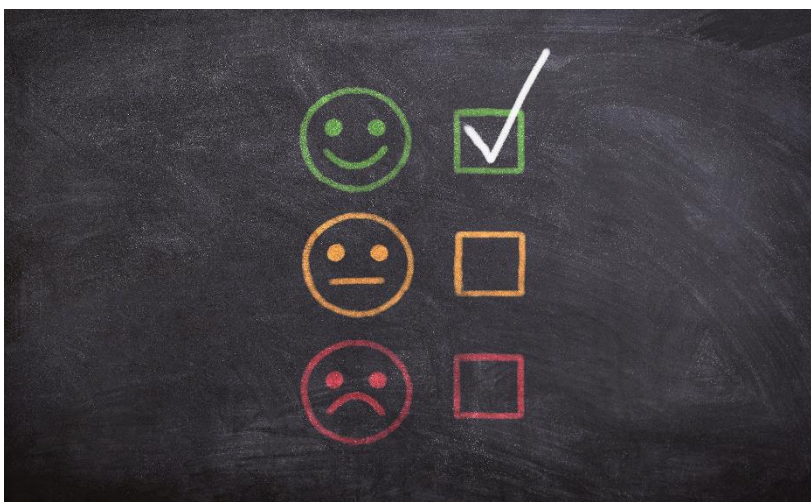
Wenn Achtsamkeitsübungen regelmäßig im Alltag der Schüler*innen vorkommen, können Sie mit in die Verantwortung für ihren eigenen Aufmerksamkeitsprozess genommen werden, indem sie Achtsamkeit für sich selbst entwickeln, z. B. mithilfe der Aufmerksamkeitsscheibe.



Immer wieder können die Schüler*innen während des Unterrichts mit Hilfe der Scheibe darauf aufmerksam gemacht werden, wie es mit ihrer Aufmerksamkeit bestellt ist. Allein diese Momentaufnahme kann schon zu Veränderungen führen. Je nach Situation ist auch ein Austausch darüber denkbar, wie es dazu kam, dass sich die Aufmerksamkeit auf einem bestimmten Niveau befindet.

(Lit.: Helle Jensen, Hellwach und ganz bei sich; Beltz 2017)

Auch dieses Schema können Sie verwenden:





→ Im nächsten Schritt stellen wir Ihnen eine Basisübung zur Achtsamkeit vor.

Weiterführende Literatur:

Nina Hock, Barbara Innecken: Kinesiologie – Bildkarten für Kinder, Don Bosco 2018.

Gerald Hüther: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Göttingen 2001.

Helle Jensen: Hellwach und ganz bei sich, Beltz 2017.

Vera Kaltwasser: Achtsamkeit in der Schule, Beltz 2008.

Dr. Susanne Marx: Herzintelligenz kompakt, VAK 2018.

Maja Storch: Embodiment, Bern 2006.

Klaus Zierer: Hattie für gestresste Lehrer, Oktober 2014.