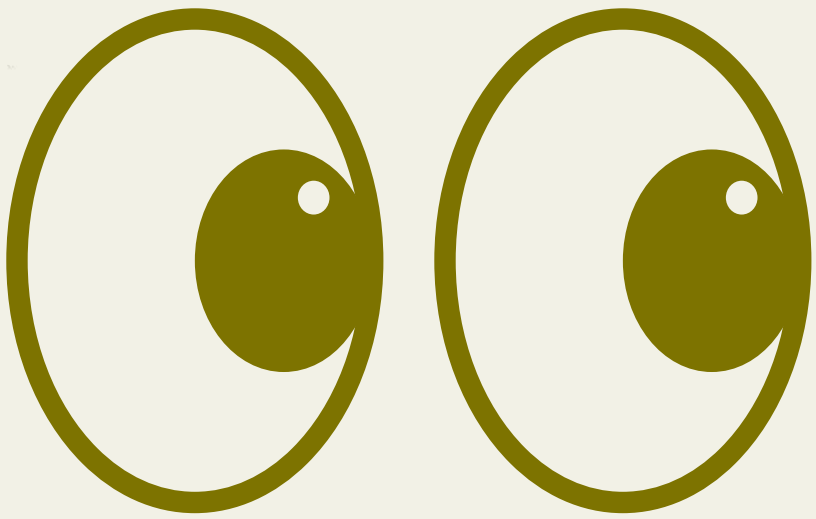
5 Dinge sehen

Was entdeckst du heute Neues?

Manchmal laufen wir an vielen Dingen einfach vorbei, ohne sie richtig zu bemerken. Doch wenn wir achtsam hinschauen, öffnen wir unsere Augen für kleine Schätze im Alltag – Dinge, die uns sonst verborgen bleiben.



UMSETZUNG

Einleitung

Oft laufen wir durch den Tag, ohne die vielen kleinen Details um uns herum wahrzunehmen. Mit dieser Übung schärfen wir unseren Blick und entdecken Dinge, die uns sonst entgehen. So üben wir, im Moment präsent zu sein und Neues zu sehen.

Vorbereitung

- Einen ruhigen Platz im Klassenzimmer oder draußen wählen
- Alternativ die Klasse bitten, vom Sitzplatz aus die Umgebung zu betrachten
- Für jüngere Kinder: kleine Bildkarten oder Gegenstände verstecken, die sie zusätzlich entdecken können
- Optional: eine Sanduhr oder Timer für 1 Minute bereitstellen

Arbeitsauftrag

- Schau dich still um und finde 5 Dinge, die dir bisher nicht aufgefallen sind.
- Achte darauf, kleine Details zu entdecken – vielleicht eine Form, eine Farbe oder ein Muster.
- Die Kinder dürfen ihre Entdeckungen leise nennen oder nach der Übung teilen.

Nachbereitung

- Freiwilliger Austausch im Sitzkreis: Welche Entdeckungen habt ihr gemacht?
- Optional: Die Kinder können ihre 5 Dinge aufschreiben oder skizzieren („Mein Entdeckerzettel“).
- Für fortlaufende Übung: Eine „Entdecker-Wand“ gestalten, wo jede Woche neue Beobachtungen gesammelt werden.

Hinweis

- Kein Kind muss etwas teilen – auch das stille Wahrnehmen ist wertvoll.
- Wichtig: Die Übung bleibt spielerisch und leicht, nicht wie eine Prüfung.
- Dauer nur 1–2 Minuten – ideal als Achtsamkeitsinsel zwischendurch oder als Start in den Tag.

8 WOCHEN ACHTSAMKEIT

Mache mit bei meiner kleinen Glücksreise für deinen Schulalltag!💛

Jeden Tag erwartet dich ein einfacher, kraftvoller Impuls – für mehr Achtsamkeit, Freude, Verbindung und innere Stärke in deiner Klasse.

Egal welches Alter – die Impulse sind sofort umsetzbar und mit Liebe für dich vorbereitet.

👉 Bleibe dran, speichere dir deine Lieblingsideen ab und lasse dich täglich inspirieren.

Glück beginnt mit kleinen Momenten.

happy.minds.co