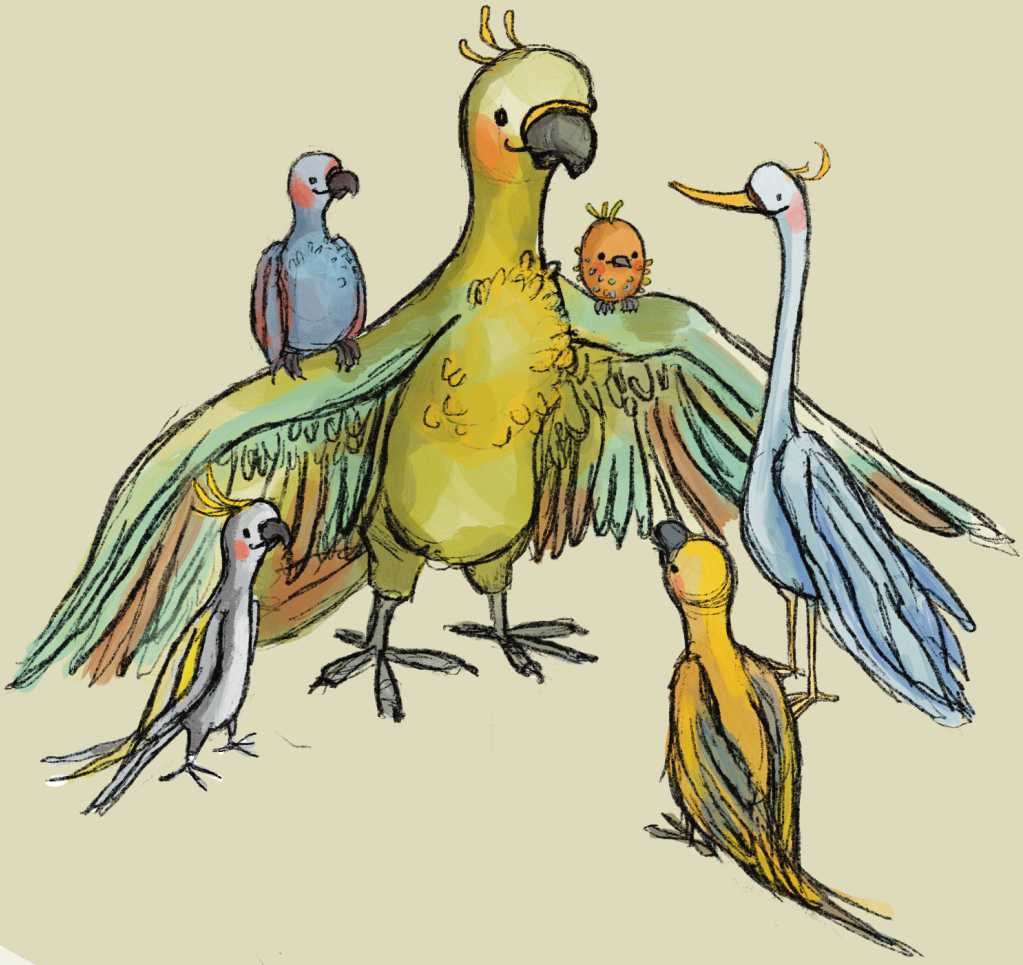
11 Wochen

Achtsamkeitsimpulse für deine Klasse



Anleitung für dich: Umsetzung der Achtsamkeitsimpulse (11 Wochen)

Ziel
Die Achtsamkeitsimpulse sind kurze, einfache Übungen, die deinen Schüler:innen helfen, ruhiger, konzentrierter und bewusster zu werden. Sie fördern Selbstwahrnehmung, Empathie und Gelassenheit – ohne großen Zeitaufwand.

Vorbereitung
Klare Struktur: Führe die Impulse immer auf dieselbe Weise ein (z. B. „Jetzt kommt unsere Achtsamkeitsminute“).
Atmosphäre: Lass die Kinder ruhig sitzen, beginne mit einer kurzen Stille – optional kannst du eine Klangschale, Sanduhr oder Musik nutzen.
Material: Meist reicht der eigene Körper. Für manche Übungen brauchst du kleine Hilfsmittel (z. B. Stifte, Papier, Symbole).
Erwartungshaltung: Mach den Kindern klar, dass es kein „richtig“ oder „falsch“ gibt. Jeder erlebt die Übung anders.



Wann einsetzen?
Zu Beginn des Unterrichts: als Ritual zum Ankommen.
Nach Pausen: um wieder Ruhe hereinzubringen.
Vor Tests oder Präsentationen: um Stress abzubauen.
Nach bewegten Phasen: als kleine Achtsamkeitspause.
Zum Tagesabschluss: um den Schultag sanft ausklingen zu lassen.

Tipps für die Umsetzung
Regelmäßigkeit: Wiederhole einen Impuls eine ganze Woche lang, damit die Kinder ihn verinnerlichen.
Kurz & effektiv: 1–5 Minuten reichen völlig.

Altersanpassung
– Für 6–10-Jährige spielerisch gestalten (mit Bildern, Symbolen oder Bewegungen).
– Für 11–15-Jährige mehr Fokus auf innere Wahrnehmung und Reflexion legen.
Freiwilligkeit: Kein Kind muss etwas teilen – stilles Wahrnehmen ist genauso wertvoll.
Nachbesprechen: Ein kurzer, freiwilliger Austausch am Ende vertieft das Erlebte.

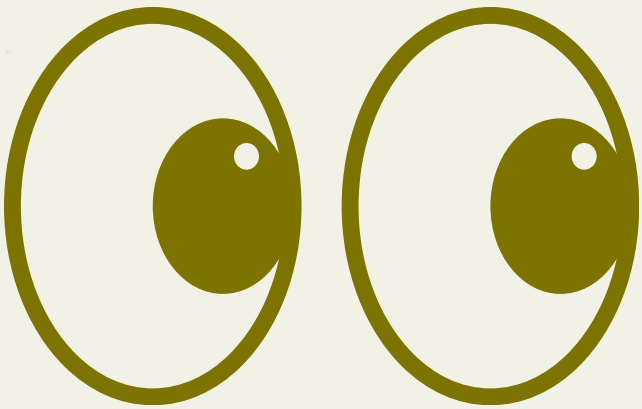
Merke
Schon eine Minute Achtsamkeit pro Tag kann spürbar das Klassenklima verändern – probier es aus und beobachte, wie deine Klasse ruhiger und gelassener wird.

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.

Handspüren



Was kannst du zwischen deinen Händen heute spüren?

In deinen Händen steckt eine unsichtbare Kraft – Wärme, Energie, vielleicht sogar ein kleines Kribbeln.



UMSETZUNG

Einleitung

In unseren Händen steckt viel mehr, als wir oft denken. Sie können nicht nur greifen und malen, sondern auch Wärme und Energie spüren. Wenn wir ganz still werden, können wir sogar eine Art unsichtbare Kraft zwischen den Händen entdecken – wie eine kleine Magie in uns.

Vorbereitung

- Einen ruhigen Platz wählen (im Klassenzimmer oder draußen)
- Kinder setzen sich entspannt hin und legen die Hände auf die Oberschenkel
- Optional: eine ruhige Musik im Hintergrund spielen
- Für jüngere Kinder: den Vergleich mit einer unsichtbaren Zauberkugel vorbereiten

Arbeitsauftrag

1. Reibt langsam eure Hände aneinander, bis sie warm werden.
2. Haltet die Hände nun ein Stück auseinander.
3. Spürt hinein: Ist da Wärme, Kribbeln oder vielleicht ein leichter Druck?
4. 6–10 Jahre: Stellt euch vor, ihr formt zwischen euren Händen eine unsichtbare Kugel, die immer größer oder kleiner wird.
5. 11–15 Jahre: Beobachtet ganz genau die Energie zwischen den Händen, ohne sie zu bewerten.

Nachbereitung

- Freiwilliger Austausch im Kreis: „Was habe ich gespürt?“
- Jüngere Kinder können ihre Zauberkugel malen.
- Ältere Kinder können notieren, ob sich die Übung beruhigend oder stärkend anfühlte.

Hinweis

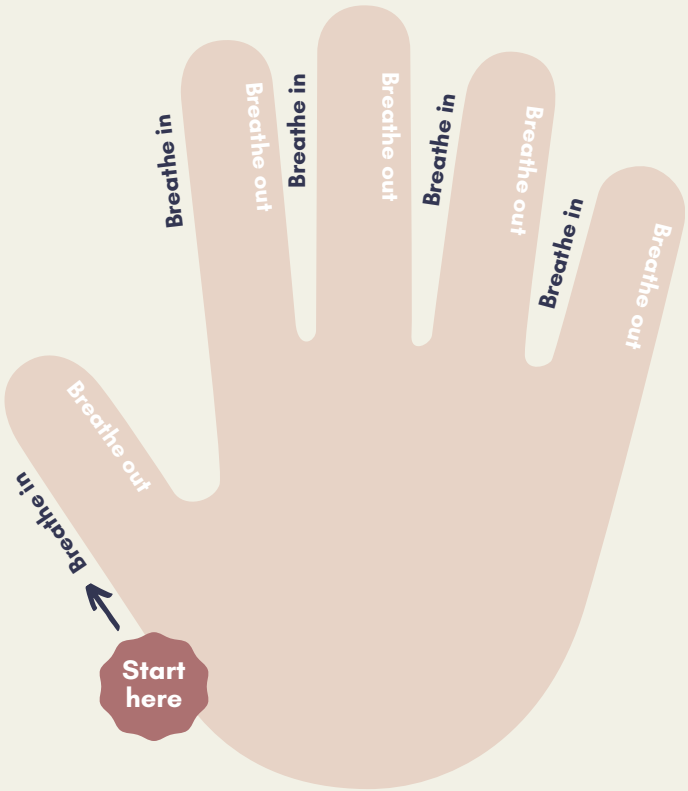
- Manche spüren Wärme oder Kribbeln sofort, andere weniger stark – alles ist richtig.
- Kein Kind muss etwas fühlen oder berichten – schon das bewusste Spüren ist eine wertvolle Übung.
- Ideal als kurze Pause im Unterricht oder als Ritual nach einer bewegten Aktivität.

Fingerreise



Wie fühlt sich deine Reise über die Finger heute an?

Deine Finger sind wie kleine Berge und Täler – mit jedem Atemzug wanderst du ruhig darüber.“



UMSETZUNG

Einleitung

Deine Hand kann ein kleiner Wegweiser sein. Jeder Finger ist wie ein Berg und ein Tal. Wenn du langsam darüber wanderst, findest du Ruhe – Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug.

Vorbereitung

- Kinder setzen sich bequem hin, Hände liegen auf den Oberschenkeln
- Optional: eine ruhige Musik oder eine kleine Sanduhr (1 Minute)
- Bei jüngeren Kindern: die Fingerbewegung gemeinsam vormachen
- Bei älteren Kindern: Variante mit geschlossenen Augen ankündigen

Arbeitsauftrag

1. Lege eine Hand vor dich hin, die Finger gespreizt.
2. Nimm den Zeigefinger der anderen Hand und starte am Daumen.
3. Wandere langsam die Finger entlang:
    - Einatmen, wenn es nach oben geht
    - Ausatmen, wenn es nach unten geht
4. So gehst du über alle fünf Finger.
5. Probiere auch die andere Hand aus.

Nachbereitung

- Kurzer Austausch (freiwillig): „Wie hat sich deine kleine Reise angefühlt?“
- Jüngere Kinder: dürfen ihre Hand als „Reisekarte“ aufmalen und bunte Wege einzeichnen.
- Ältere Kinder: können die Übung als persönliche Technik bei Nervosität oder Stress nutzen (z. B. vor einer Schularbeit).

Hinweis

- Manche Kinder empfinden die Übung als beruhigend, andere eher spielerisch – beides ist wertvoll.
- Kein Kind muss seine Erfahrungen teilen.
- Sehr gut geeignet als Mini-Pause im Unterricht oder als Übung zur Selbstregulation.

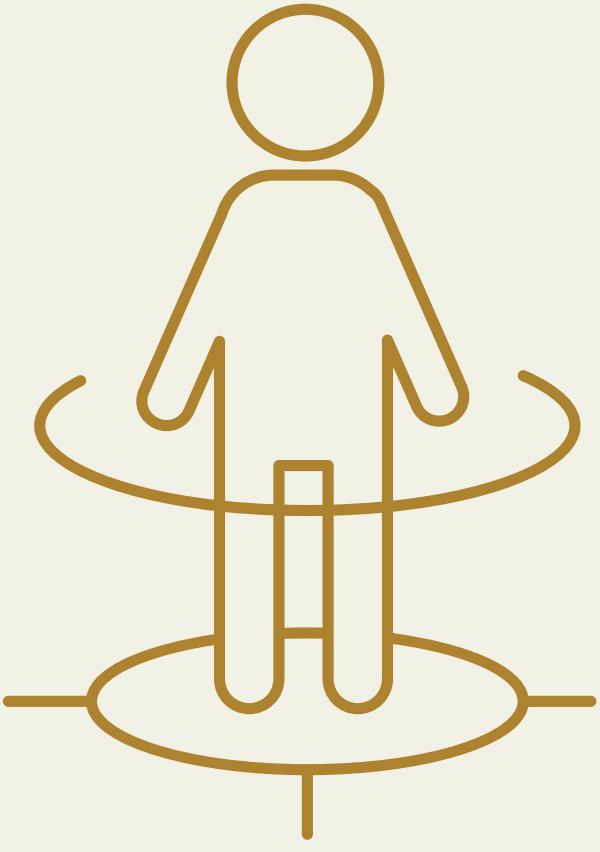
KURZE ACHTSAMKEITSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Mini-Body-Scan

Wo in deinem Körper spürst du heute am meisten Ruhe?

Dein Körper ist wie eine Landkarte – Schritt für Schritt kannst du ihn entdecken.“





@HAPPYMINDS

UMSETZUNG

Einleitung

Unser Körper ist wie ein Freund, der uns den ganzen Tag begleitet. Oft vergessen wir, ihm zuzuhören. Mit dieser Übung lernen wir, Schritt für Schritt in uns hineinzuspüren – von den Füßen bis zum Gesicht – und wahrzunehmen, was gerade da ist.

Vorbereitung

- Ruhigen Platz schaffen, Kinder sitzen entspannt auf dem Stuhl oder liegen auf einer Matte
- Kurze Einstimmung: Augen schließen, 2 tiefe Atemzüge nehmen
- Für jüngere Kinder: Vergleich mit einer Taschenlampe, die von unten nach oben durch den Körper leuchtet

Arbeitsauftrag

1. Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Füße. Spüre: sind sie schwer oder leicht?
2. Wandere langsam weiter zu den Beinen, zum Bauch, zu den Händen, den Schultern und schließlich zum Gesicht.
3. Spanne jede Körperregion kurz an und lass wieder locker („drücken – loslassen“).

Nachbereitung

- Kurzer Austausch (freiwillig): „Wo habe ich heute etwas gespürt?“
- Jüngere Kinder können eine Körperkarte malen und Bereiche bunt einfärben, die sich besonders angenehm anfühlten.
- Ältere Kinder können die Übung als Tool für Prüfungsstress oder Einschlafhilfe reflektieren.

Hinweis

- Manche Kinder nehmen viel wahr, andere wenig – beides ist normal.
- Kein Kind muss berichten.
- Übung eignet sich besonders zur Beruhigung nach bewegten Phasen oder als Abschluss des Schultages.

MINI BODY SCAN

Mach es dir bequem.
Setz dich aufrecht auf deinen Stuhl oder leg dich, wenn möglich, entspannt hin.
Schließe langsam deine Augen. Atme tief ein … und wieder aus.
Beginne bei den Füßen.
Spüre deine Füße. Fühlen sie sich warm oder kalt an? Schwer oder leicht?
Einfach nur wahrnehmen.
Wandere zu den Beinen.
Spüre deine Waden, deine Knie, deine Oberschenkel. Vielleicht merkst du ein Kribbeln, vielleicht auch gar nichts – alles ist in Ordnung.
Weiter zum Bauch.
Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Bauch. Spür, wie er sich beim
Ein- und Ausatmen bewegt.
Spüre deine Hände.
Lass deine Aufmerksamkeit zu deinen Händen wandern. Fühlen sie sich warm an?
Ruhig oder unruhig?
Die Schultern.
Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinen Schultern. Sind sie locker oder angespannt? Lass sie beim Ausatmen ein kleines Stück sinken.
Das Gesicht.
Zum Schluss spüre dein Gesicht. Achte auf deine Stirn, deine Augen, deinen Mund.
Vielleicht magst du dein Gesicht beim Ausatmen ein bisschen lockerer werden lassen.
Abschluss.
Atme noch einmal tief ein … und langsam wieder aus. Öffne langsam deine Augen.
Nimm dir einen Moment, bevor du weitermachst.

KURZE ACHTSAMKEITSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Rote Lichter

Wo entdeckst du heute dein rotes Licht für eine kleine Pause?



Ein rotes Licht erinnert dich daran: Halt kurz inne und atme tief durch.“

@HAPPYMINDS

UMSETZUNG

Einleitung

Im Alltag rauschen wir oft von einer Aufgabe zur nächsten. Doch wie im Straßenverkehr brauchen wir manchmal ein rotes Licht, das uns sagt: „Stopp – atme durch." Wenn wir lernen, solche kleinen Pausen bewusst wahrzunehmen, schenken wir uns selbst Ruhe und Klarheit.

Vorbereitung

- Die Kinder erhalten eine kurze Erklärung, dass „rote Lichter" im Schulhaus (Poster, Stifte, Kleidung, Gegenstände) als Erinnerungspunkte dienen.
- Optional: Ein rotes Kärtchen oder Symbol vorne im Klassenzimmer anbringen, das im Laufe der Woche immer wieder den Impuls setzt.
- Für jüngere Kinder: spielerisch als „rote Achtsamkeitsampel" erklären.

Arbeitsauftrag

1. Schau dich im Schulhaus oder im Klassenraum um.
2. Jedes Mal, wenn du etwas Rotes entdeckst, halte für einen Moment inne.
3. Atme einmal tief ein – und langsam wieder aus.
4. Fahre dann ruhig mit dem weiter, was du gerade getan hast.

- 6–10 Jahre: die rote Farbe bewusst zeigen oder nennen („Ich hab's gesehen!") – dann atmen.
- 11–15 Jahre: die Übung still und für sich selbst durchführen, als geheime Erinnerungspause.

Nachbereitung

- Kurzer Austausch (freiwillig): „Wann hat dir das rote Licht heute geholfen?"
- Kinder können eine rote Karte malen und als persönliches Erinnerungssymbol in die Federschachtel legen.
- Reflexion für Ältere: In welchen Situationen ist ein inneres „rotes Licht" hilfreich? (z. B. vor einer Antwort, bei Stress, im Streit).

Hinweis

- Kein Kind muss seine Beobachtungen teilen – das stille Üben ist genauso wertvoll.
- Je öfter das Ritual wiederholt wird, desto eher verankern die Kinder ein „rotes Licht" auch innerlich als Pausen-Signal.
- Besonders geeignet als Wochenthema oder als Übung zwischendurch bei Unruhe.

Heimliche Güte

Welche kleine Freude kannst du heute heimlich verschenken?



Manchmal ist das größte Geschenk eine gute Tat, die niemand sieht.



UMSETZUNG

Einleitung

Manchmal sind es die kleinen Gesten, die den größten Unterschied machen. Wenn wir jemandem heimlich etwas Gutes tun – ein nettes Wort, eine kleine Hilfe oder ein stilles Lächeln – schenken wir Freude, ohne etwas zurückzuerwarten. Das macht nicht nur den anderen glücklich, sondern wärmt auch unser eigenes Herz.

Vorbereitung

- Den Kindern erklären, dass es heute um geheime, gute Taten geht.
- Beispiele vorbereiten (z. B. jemandem die Stifte aufheben, einen Platz freihalten, ein kleines Bild malen, still helfen).
- Für Jüngere: Kärtchen mit kleinen Ideen zur „heimlichen Güte“ vorbereiten, die sie ziehen können.
- Für Ältere: Offene Aufgabe, selbst etwas auszuwählen.

Arbeitsauftrag

1. Überlege dir eine kleine Tat, mit der du heute jemandem Freude machen kannst – ohne, dass es sofort bemerkt wird.
2. Führe diese Tat im Laufe des Tages aus.
3. Achte darauf, wie du dich dabei fühlst.

- 6–10 Jahre: einfache Beispiele anbieten („den Radiergummi heimlich hinlegen“, „ein Herz malen und in die Federschachtel legen“).

Nachbereitung

- Am Ende des Tages oder der Woche freiwilliger Austausch: „Hast du heute eine geheime gute Tat gemacht? Wie hat es sich angefühlt?“
- Optional: eine „Wand der stillen Taten“ gestalten – Kinder können anonym Zettel anheften („Heute habe ich … gemacht“).
- Reflexion für Ältere: Was passiert, wenn wir Gutes tun, ohne eine Belohnung zu erwarten?

Geräusche Lupe

Welche Geräusche kannst du gerade hören – nah und fern?

Die Welt klingt bunter, wenn wir ihr wirklich zuhören.“





UMSETZUNG

Einleitung

Manchmal überhören wir all die Klänge, die uns umgeben – weil wir so beschäftigt sind. Wenn wir still werden und genau hinhören, öffnet sich eine neue Welt voller Geräusche: leise, laute, nahe und ferne.

Vorbereitung

- Alle sitzen still, Augen geschlossen.
- Optional: eine Sanduhr oder Timer für 1 Minute einstellen.
- Hinweis geben: Kein Geräusch ist besser oder schlechter – alles darf einfach wahrgenommen werden.

Arbeitsauftrag

1. Schließe die Augen.
2. Höre 1 Minute lang ganz bewusst.
3. Zähle in Gedanken, wie viele verschiedene Geräusche du wahrnehmen kannst.

- 6–10 Jahre: Geräusche anschließend pantomimisch darstellen oder nachahmen.
- 11–15 Jahre: Geräusche in Kategorien einteilen (nah/fern, natürlich/technisch).

Nachbereitung

- Freiwilliger Austausch: „Welche Geräusche habe ich gehört?“
- Für Jüngere: eine „Geräusche-Liste“ an der Tafel sammeln.
- Für Ältere: kurze Reflexion – welches Geräusch hat mich besonders überrascht?

Hinweis

- Manche hören viele, andere wenige Geräusche – alles ist richtig.
- Wichtig: Die Übung ist kein Wettbewerb, sondern ein Experiment im genauen Zuhören.
- Sehr gut als Pause nach einer lauten Aktivität oder als Start in eine ruhige Arbeitsphase.

KURZE ACHTSAMKEITSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Bewusste Gedanken

Welchen Gedanken hast du heute vorbeiziehen sehen?

Gedanken sind wie Wolken – sie ziehen vorbei, wenn wir sie beobachten.





UMSETZUNG

Einleitung

Unsere Gedanken sind wie Wolken am Himmel – sie ziehen vorbei, manchmal hell, manchmal dunkel. Wir können sie anschauen, ohne uns von ihnen mitreißen zu lassen.

Vorbereitung

- Ruhige Sitzposition einnehmen, Augen schließen oder einen Punkt im Raum fixieren.
- Optional: kurze Einstimmung mit 2 tiefen Atemzügen.
- Hinweis geben: Es geht nicht darum, die Gedanken zu stoppen, sondern sie nur zu beobachten.

Arbeitsauftrag

1. Schließe deine Augen oder schau still auf einen Punkt.
2. Beobachte für 30 Sekunden deine Gedanken – wie sie kommen und gehen.
3. Stell dir vor, sie ziehen vorbei wie Wolken am Himmel oder Blätter auf einem Fluss.

- 6–10 Jahre: Vergleich mit „Gedanken-Seifenblasen“, die aufsteigen und zerplatzen.
- 11–15 Jahre: Gedanken nur benennen („Planung, Erinnerung, Fantasie“) und wieder loslassen.

Nachbereitung

- Freiwilliger Austausch: „Welche Gedanken sind mir begegnet?“
- Jüngere Kinder: dürfen ein Bild malen (z. B. Gedanken als Wolken oder Blasen).
- Ältere Kinder: kurze Reflexion – wie fühlt es sich an, Gedanken nur zu beobachten, ohne sie festzuhalten?

Hinweis

- Manche Kinder finden die Übung sehr leicht, andere ungewohnt – das ist normal.
- Kein Kind muss seine Gedanken erzählen – es reicht, sie still zu beobachten.
- Besonders geeignet zum Runterkommen vor Prüfungen oder nach Pausen.

Andere Meinungen

Wem kannst du heute zuhören, ohne gleich zu widersprechen?

Zuhören heißt, dem anderen Raum zu schenken – auch wenn wir anders denken.“





UMSETZUNG

Einleitung

Jeder Mensch sieht die Welt mit eigenen Augen – wie durch eine besondere Brille. Manchmal ist es spannend, jemandem zuzuhören, auch wenn wir es selbst ganz anders sehen. Achtsames Zuhören öffnet Türen zu Verständnis und Respekt.

Vorbereitung

- Die Kinder sitzen in einem Gesprächskreis oder in Partnerarbeit.
- Kurze Erklärung: Es geht heute nicht darum, Recht zu haben, sondern zuzuhören.
- Optional: ein kleiner Redestein oder Ball, der signalisiert: „Jetzt spricht nur eine Person."

Arbeitsauftrag

1. Höre deinem Mitschüler oder deiner Mitschülerin aufmerksam zu.
2. Während du zuhörst, wiederhole innerlich:
3. „Ich höre zu, auch wenn ich anders denke."
4. Wenn du selbst sprichst, achte darauf, klar und ruhig deine Meinung zu teilen.

- 6–10 Jahre: Kurze, einfache Themen wählen (z. B. Lieblingsessen, schönster Spielplatz).
- 11–15 Jahre: Auch bei ernsteren Themen üben (z. B. Regeln, Wünsche für die Klasse).

Nachbereitung

- Freiwilliger Austausch: „Wie hat es sich angefühlt, einfach nur zuzuhören?"
- Für Jüngere: kurze Reflexion im Sitzkreis („Was war leicht? Was war schwer?").
- Für Ältere: Diskussion über den Wert von Zuhören und Respekt trotz Unterschiedlichkeit.

Hinweis

- Manche Kinder wollen sofort widersprechen – erinnere sie freundlich an das innere Mantra.
- Es geht nicht darum, dieselbe Meinung zu übernehmen, sondern Respekt für Unterschiede zu üben.
- Besonders wertvoll bei Klassenthemen, wo verschiedene Sichtweisen aufeinandertreffen.

Achtsames Warten

Wie fühlen sich deine Füße am Boden an,
wenn du wartest?

Warten ist keine verlorene Zeit – es kann eine kleine Pause für dich sein.





UMSETZUNG

Einleitung

Warten kann manchmal langweilig oder anstrengend sein. Doch genau in diesen Momenten haben wir die Chance, achtsam zu werden. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper lenken, wird aus dem Warten eine kleine Pause für uns selbst.

Vorbereitung

- Kinder sitzen oder stehen an ihrem Platz.
- Kurze Erklärung: „Warten muss nicht vergeudete Zeit sein – wir können sie nutzen, um bei uns anzukommen."
- Optional: ruhige Musik oder eine Sanduhr für kurze Wartezeiten.

Arbeitsauftrag

1. Stelle beide Füße fest auf den Boden.
2. Spüre bewusst, wie deine Fußsohlen die Erde berühren.
3. Atme ein und aus – ganz ruhig, so lange, bis es weitergeht.

- 6–10 Jahre: Kinder dürfen ihre Füße vorher fest in den Boden drücken, dann lösen, um die Verbindung besser zu spüren.
- 11–15 Jahre: Jugendlichen können auch still beobachten, wie sich die Füße am Boden anfühlen – Gewicht, Druck, Kontakt.

Nachbereitung

- Freiwilliger Austausch: „Wie war es, beim Warten auf die Füße zu achten?"
- Für Jüngere: kurze Runde („Hat es sich schwer oder leicht angefühlt?").
- Für Ältere: Übertragung – „Wie kann ich Warten im Alltag für Achtsamkeit nutzen?"

Hinweis

- Kein Kind muss berichten – die stille Erfahrung ist genauso wertvoll.
- Die Übung eignet sich hervorragend für kleine Unterbrechungen im Unterricht, wenn Unruhe entsteht.
- Regelmäßig wiederholt, kann sie Kindern helfen, Wartezeiten gelassener zu erleben.

KURZE ACHTSAMKEITSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Achtsames Hören

Wem kannst du heute mit voller Aufmerksamkeit zuhören?

Zuhören heißt: dem anderen Raum geben, ohne gleich an dich selbst zu denken.





UMSETZUNG

Einleitung

Oft hören wir nur halb zu, weil unsere Gedanken schon bei der Antwort sind. Doch achtsames Hören bedeutet, dem anderen unsere volle Aufmerksamkeit zu schenken – wie ein Geschenk. Wenn wir wirklich zuhören, fühlen sich Menschen gesehen und verstanden.

Vorbereitung

- Kinder sitzen in Paaren oder im Kreis.
- Kurze Erklärung: Heute üben wir, wirklich zuzuhören, ohne gleich an unsere eigene Antwort zu denken.
- Optional: einen Redestein oder Ball verwenden, der signalisiert: „Jetzt spricht nur eine Person."

Arbeitsauftrag

1. Ein Kind erzählt kurz etwas (z. B. vom Tag, einem Hobby, einem Erlebnis).
2. Das andere Kind hört zu, ohne zu unterbrechen.
3. Währenddessen innerlich wiederholen:
4. 👉 „Ich höre zu, ohne an meine Antwort zu denken."
5. Danach Rollen wechseln.

- 6–10 Jahre: kurze, einfache Themen nehmen (Lieblingsessen, Lieblingstier).
- 11–15 Jahre: auch persönliche Gedanken oder kleine Diskussionsthemen verwenden.

Nachbereitung

- Austausch im Kreis: „Wie hat es sich angefühlt, so aufmerksam zuzuhören?"
- Für Jüngere: Feedbackrunde mit Daumen hoch/seitlich/runter.
- Für Ältere: kurze Reflexion – „Wann fällt mir achtsames Hören im Alltag schwer?"

Hinweis

- Es geht nicht darum, die Meinung zu ändern, sondern den anderen wirklich wahrzunehmen.
- Kein Kind muss Persönliches erzählen – auch ein neutrales Thema reicht.
- Ideal für Partnerarbeit, Klassengespräche oder Konfliktlösungen.