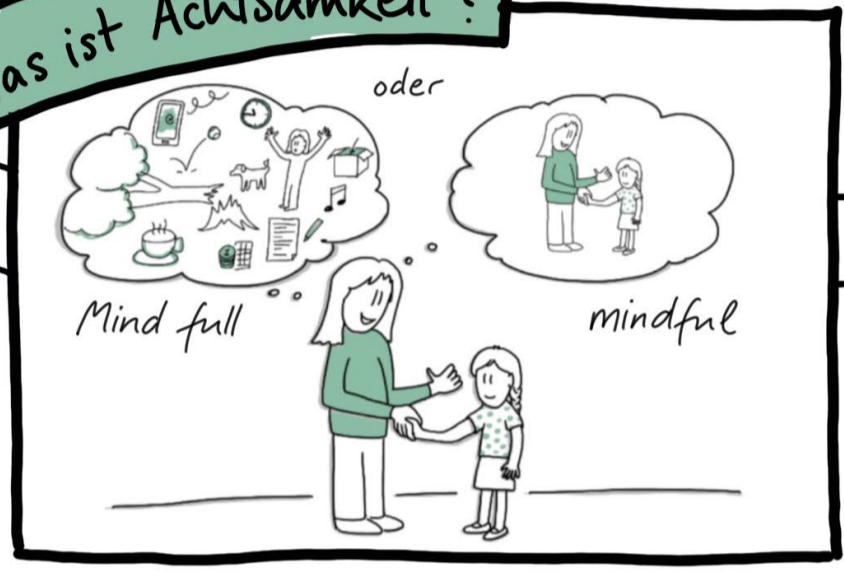


# Achtsam durch den Ganzttag

## Was ist Achtsamkeit?



Sind meine Gedanken woanders, oder sind sie bei dem, was ich gerade tue?

## Wege zur Achtsamkeit

ja, ich will!

eine Intention setzen

hier & jetzt!

die Aufmerksamkeit

lenken

nicht wertend, annehmend, offen

eine Haltung einnehmen



Praxis

Achtsamkeit

## Achtsamkeit im Alltag üben

### Die Aufmerksamkeit lenken

oder im jetzigen Moment sein



Wenn ich trinke, dann trinke ich.



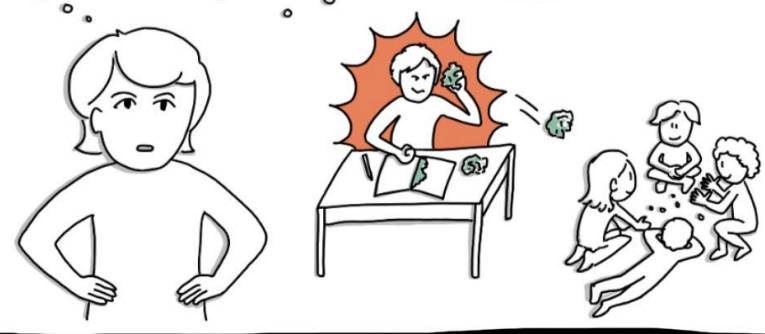
### offene, nicht urteilende Haltung

### Achtsamkeit im Schulalltag

# Selbstwahrnehmung  
Mein Pulsschlag steigt

# Nicht gleich reagieren  
Ich kann im Ärger achtsam handeln

# Dankbarkeit  
Ich nehme auch wahr, dass sich die Mehrzahl friedlich verhält



### Wenn es brennt: HALT-Regel

