

Lächel-Challenge

Schenke heute mindestens fünf Fremden ein Lächeln! Achte darauf, wie sie reagieren und wie du dich dabei fühlst.

Dankbarkeit

Es passieren jeden Tag so viele schöne Sachen. Achte einmal darauf, wofür du heute dankbar bist und notiere dir jeden Tag drei Dinge!

Atemübung

Achte heute einmal besonders auf deinen Atem und probiere diese Atemübung aus: Atme tief ein und aus. Zähle beim Einatmen bis 4, halte den Atem für 4 Sekunden und atme dann für 4 Sekunden aus. Wiederhole das 5 Mal.

Körper-Scan

Lege oder setze dich bequem hin und konzentriere dich nacheinander auf verschiedene Körperteile. Wie spürt sich das an? Beginne bei den Zehen und arbeite dich bis zum Kopf hoch, während du jeden Teil bewusst wahrnimmst.

Weitblick

Fixiere deinen Blick auf etwas in der Ferne – vielleicht draußen aus dem Fenster oder am Ende eines langen Ganges – und entspanne deine Augenmuskeln.

Achtsames Essen

Iss heute einmal deine Jause oder dein Mittagessen ganz bewusst: Zuerst betrachten, dann riechen, dann langsam kauen und runterschlucken. Wie fühlt sich das an?

Kleider machen Leute

Achte darauf, wie sich deine Kleidung an deiner Haut anfühlt. Wo spürst du deine Kleidung?
Bist du eingeengt? Fühlst du dich wohl? Verbindest du manche Kleidungsstücke mit
Erinnerungen oder Gefühlen?

Konzentrationsübung

Suche dir einen Gegenstand aus deinem Schulalltag aus. Vielleicht einen Stift, deinen Schlüssel, deinen Spitzer oder etwas anderes? Versuche jetzt für zwei Minuten, dich auf deinen Gegenstand zu konzentrieren. Sobald deine Gedanken abschweifen, komme wieder zurück zu deinem Gegenstand!

Handy weg

Schalte für vier Stunden dein Handy aus – nicht lautlos, nicht auf Flugmodus, sondern AUS.
Welche Gefühle kommen in dir hoch? Wie fühlt sich das an?

Social Media-Challenge

Nutze diese Woche ganz bewusst TikTok, Snapchat, Youtube, Instagram und Co. Achte darauf, wie du dich bei den einzelnen Beiträgen fühlst: Nervt dich etwas? Hörst du jemandem gerne zu?

Lieblingsort

Denke an einen Ort, an dem du dich wohlfühlst. Dein Zimmer zuhause? Der Garten von deiner Oma? Der Strand vom letzten Urlaub? Spüre dich in Gedanken in diesen Ort ein und nimm Geräusche, Düfte, Temperaturen, Gefühle ... von diesem Ort wahr.

Ich hab dich lieb!

Denke daran, wen du liebt hast und wie viele Menschen dich liebhaben. Lege dann deine Arme um dich selbst und umarme dich. Wie fühlt sich das an?

Aufwachübung

Nimm vor deiner ersten Unterrichtsstunde einmal deinen gesamten Körper wahr und wecke ihn auf. Klopfe sanft deinen ganzen Körper ab und spüre in dich hinein. Wie fühlst du dich jetzt?

Fotoshooting

Schließe kurz deine Augen. Öffne sie dann wieder und stell dir vor, ein Foto von diesem Moment mit deinen Augen zu machen. Schließe deine Augen dann wieder und „schaue“ dir das Bild in deinen Gedanken an.

Ganz genau lauschen

Achte einmal genau darauf, welche Geräusche du hören kannst. Das Klackern von Tastaturen? Das Lachen der Nachbarklasse? Schritte auf dem Gang? Vögel draußen vor dem Fenster? Etwas ganz anderes? Es gibt so viele Geräusche — wir müssen uns nur Zeit nehmen, bewusst darauf zu achten.

Positive Affirmations

Schreibe jeden Tag einen positiven Satz über dich selbst und sage ihn laut auf. Zum Beispiel: „Ich bin stark“ oder „Ich bin wertvoll“.

Reflexion

Nimm dir am Ende des Schultages 5 Minuten Zeit, um über den Tag nachzudenken. Was war gut? Was war schlecht? Was hast du gelernt? Wie hast du dich gefühlt?

Sinnesübung

Wähle einen Sinn (z.B. Sehen, Hören, Fühlen) und konzentriere dich für einige Minuten nur auf diesen Sinn. Was nimmst du wahr?

Ungeteilte Aufmerksamkeit

Mache etwas, das du jeden Tag machst – zum Beispiel Bücher und Hefte aus dem Spind holen oder von der Schultüre bis zu deiner Klasse gehen. Richte deine volle Aufmerksamkeit auf diese Handlung, als würdest du sie zum ersten Mal machen. Wie fühlt sich das an?