

### **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 eingeeengt? 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 lieben. 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?