

ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING



# Method Eline Snel®

Achtsamkeit für Kinder



## HB2: Tipps für zu Hause

202001.AMT.DE



Method Eline Snel



## TIPPS FÜR ZU HAUSE BEI STUNDE 1

Tipps für den Atem, Tipps für das Gedächtnis

- Achte einmal darauf, wie du atmest, wenn du einen spannenden Film siehst. Schreibe kurz auf, was du bemerkst.

---

---

---

- Achte einmal darauf, wie du atmest, wenn du entspannt bist. Schreibe kurz auf, was du bemerkst.

---

---

---

- Merke dir fünf Dinge, die dir auf dem Weg zur Schule auffallen (Baum, Verkehrsschild, ein besonderes Haus, der Schulzaun, die Tür zu deiner Klasse).

---

---

---

- Merke dir immer mehr Dinge von dem Baum, dem Verkehrsschild, dem Haus usw., z.B. Farben und Formen. So bemerkst du auch, wenn du manche Dinge vergessen hast. Es geht nicht darum, ob du es falsch oder richtig machst. Das ist kein Wettbewerb. Es geht darum, deinen Gedächtnis- Muskel zu trainieren und deine Aufmerksamkeit für das, was dir auf dem Weg zur Schule begegnet.

---

---

---



Method Eline Snel



## TIPPS FÜR ZU HAUSE BEI STUNDE LES 2

### Tipps für zu Hause

#### Wie fühle ich mich in meiner Haut?

- Mit Aufmerksamkeit duschen: Was bemerkst du genau, wenn du unter all den Wassertropfen in der Dusche stehst? Schreibe einige Beobachtungen auf.

-----

-----

#### Was spüre ich von meinem Körper?

- Was bemerkst du an deinem Körper, wenn du morgens wach wirst? Fühlst du dich ausgeruht oder noch müde? Schreibe deine Beobachtungen für jeden Tag in das Thermometer (müde ist unten, fit ist oben). Bleibt das Gefühl den ganzen Tag gleich?

-----

-----

#### Lachen ist gesund!

- Wenn du lachst, was lacht dann alles mit? Dein Bauch? Deine Augen? Deine Wangen? Schau mal in den Spiegel und fühle, was in deinem Körper alles passiert? Probiere es mal aus!

-----

-----

#### Merken, dass du gehst!

- Wenn du die Treppe hochläufst, dann beobachte mal, WIE du das eigentlich tust. Welche Muskeln kannst du fühlen? Wenn du rennst, kannst du dann auch mal aufhören zu rennen und die Treppe mit ruhigen Schritten hochgehen? Wechsele in dieser Woche einmal bewusst zwischen rennen und ruhig gehen. Beschreibe deine Erfahrungen. Was fällt dir auf?

-----

-----

### Wochentage

Fit



Müde

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



Method Eline Snel



## TIPPS FÜR ZU HAUSE BEI STUNDE LES 3

### Tipps für zu Hause

Die Ernährung ist wichtig. Dein Körper „weiß“ genau, was er braucht. Wenn du nicht zu viel und auch nicht zu wenig isst, nur ab und zu etwas naschst und versuchst, genau zu schmecken, was du isst, dann kannst du es besser genießen und bleibst gesund.

#### Tip 1. Mit Aufmerksamkeit essen

Suche dir, wie bei der Rosinen-Übung, einmal am Tag etwas aus, das du ganz bewusst schmecken möchtest: ein Stück Banane oder eine andere Frucht, etwas Salziges (Chips z.B.), etwas Warmes oder etwas Kaltes ... Je bewusster du isst, desto mehr wirst du all die Nahrung schätzen lernen, die irgendwo gewachsen ist, gepflückt und getrocknet wurde oder im Wasser geschwommen ist. Es gibt so viele Menschen, die jeden Tag hart arbeiten, um dich und mich mit Essen zu versorgen. Vielleicht findest du es schön, etwas darüber aufzuschreiben.

Wenn etwas salzig ist, dann spüre ich in meinem Mund:  
-----

Wenn etwas süß ist, dann spüre ich in meinem Mund:  
-----

Wenn etwas kalt ist, dann spüre ich in meinem Mund:  
-----

Wenn etwas warm ist, dann spüre ich in meinem Mund:  
-----

Ich habe auch gemerkt, dass:  
-----

#### Tip 2. Wirklich schmecken, was du isst

Versuche einmal, einen ganzen Tag lang dein Essen zu schmecken, ohne es zu bewerten, indem du sagst: „nicht gut“, „lecker“, „Das habe ich schon oft gegessen!“ oder „Das mag ich gar nicht!“ Da kannst du einige Überraschungen erleben.

Was hast du bemerkt, wenn du etwas isst, ohne es zu bewerten?  
-----

Was schmeckst du?  
-----

Was hast du gegessen?  
-----

#### Tip 3. Nicht sofort tun, was man denkt

Wenn du an etwas Leckerer denkst (Süßigkeiten, Chips oder etwas anderes), dann bekommst du oft auch gleich Lust darauf. Das Wasser läuft dir im Mund zusammen und du möchtest es am liebsten sofort holen und aufessen. Gedanken sind keine Aufträge. Oft wissen sie auch nicht, was gut für dich ist. Es sind schließlich nur Gedanken.

Suche dir einen Tag aus, an dem du übst, nicht sofort zu tun, was du denkst. Wähle dir ein Thema aus den folgenden drei Themen und umkreise es:

1. Nicht sofort Süßigkeiten holen, wenn ich Lust darauf habe.
2. Nicht sofort aufstehen, wenn ich an etwas anderes denke, als an das, was ich gerade tue.
3. Nicht das letzte Wort haben müssen.

Schreibe auf, was du entdeckst, wenn du einen Tag lang nicht sofort das tust, an das du gerade denkst.



Method Eline Snel

## TIPPS FÜR ZU HAUSE BEI STUNDE LES 4

### Tipps für zu Hause

Wir alle haben eine innere Welt, in der wir Bilder mit geschlossenen Augen sehen können. Diese Bilder oder Filme, die du in deinem Kopf siehst, können dir sehr helfen, wenn es Schwierigkeiten gibt oder wenn du etwas unangenehm findest oder du bei einer Sache besser werden möchtest. Das Betrachten eines Filmes in deiner inneren Welt hat einen schönen Namen: Es heißt „Visualisieren“. Mit ein bisschen Übung kannst du es lernen und dann wird auch dein Aufmerksamkeitsmuskel immer stärker. In deiner inneren Welt kannst du drei Dinge tun:

- deine Wünsche deutlich spüren (Wünsche, die dir oder einem anderen ein wirklich schönes Gefühl bereiten)
- Bilder entstehen lassen und sie betrachten, als ob sie Wirklichkeit wären (wie eine Art Tagtraum)
- die Sehnsucht loslassen und auf Veränderung vertrauen, die es immer gibt. Nichts bleibt immer gleich. Da kannst du ganz sicher sein.

#### Tipps 1. An einen sicheren Ort gehen

In deiner inneren Welt kannst du dir den Film von deinem sicheren Ort anschauen. Mache dazu Übung 7 auf der CD.

#### Tipps 2. Ein Film über einen Wunsch

Du kannst einen neuen und überraschenden Film über einen Wunsch in deinem Kopf drehen. Über etwas, das du besser können willst, vielleicht reiten, surfen, etwas in der Schule, etwas zu Hause. Oder über etwas, was du gerne für jemand anderen tun würdest. Oder über etwas, was du später werden möchtest. Diesen Film aus deiner inneren Welt kannst du malen und über dein Bett hängen, so dass du ihn immer sehen kannst. Immer wieder neu. Kurz mal deine Augen schließen ..., den Wunsch spüren und ihn vor dir sehen, als wäre er schon in Erfüllung gegangen (wie bei dem Surfer). Male ihn so, wie du ihn vor dir siehst ..., und lasse los, vertraue, dass er irgendwann einmal wahr wird. Nimm dir ein Blatt Papier und einen Bleistift, schließe kurz die Augen ..., schalte die innere Welt ein ..., lass selber Bilder entstehen, die mit deinem Wunsch zu tun haben. Nimm dir Zeit dafür. Wenn du die Bilder aus der inneren Welt gesehen hast, male ein Bild. Jedes Mal, wenn du die Zeichnung siehst, schenke dir deine Aufmerksamkeit. Stelle dir vor, dass der Wunsch schon in Erfüllung gegangen ist und wie froh und glücklich dich das macht.



Academy for Mindful Teaching

W [www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com)

The logo as well as the Method Eline Snel are registered trademarks. All rights reserved



Method Eline Snel



## TIPPS FÜR ZU HAUSE BEI STUNDE LES 5

### Tipps für zu Hause

#### Tipps. Mit (unvertrauten) Gefühlen umgehen

Geben Sie Ihrem Kind einen Eiswürfel, einen Becher und ein Handtuch. Ihr Kind legt den Eiswürfel in die Handfläche und lässt ihn dort so lange wie möglich liegen, auch wenn es ein bisschen brennt ... Wenn es zu schwierig oder zu unangenehm wird, kann der Eiswürfel in den Becher zurückgelegt werden. Es geht darum zu merken, dass es unangenehme Gefühle gibt. Ein schmelzender Eiswürfel ist keine Katastrophe - genau wie die meisten Gefühle. Erst das, was wir über die Gefühle denken, macht es kompliziert.

Lassen Sie Ihr Kind die Gefühle auf seiner Handfläche benennen: kalt, brennt, sticht, schmerzt z.B. Bei jedem Gefühl sagt Ihr Kind, ob es angenehm, unangenehm oder neutral (nicht angenehm, aber auch nicht unangenehm) ist.

Erst fühlt es sich unangenehm an, aber man kann es leicht aushalten. Dann wird es immer schwieriger, es beginnt zu stechen und zu schmerzen. Es fühlt sich an, als ob es brennt. Dann ändert sich das Gefühl, man wird unempfindlicher und es tut weniger weh. Andere Gefühle kommen auf, wenn das Eisblöckchen schmilzt, sich Wasser in der Handfläche bildet und wenn es aus der Hand tropft.

Die Erfahrungen werden besprochen. Dabei kann unterschieden werden zwischen:

- Gefühlen
- Reaktionen des Körpers
- Gedanken oder Assoziationen („Es war wie...“)



Method Eline Snel



## TIPPS FÜR ZU HAUSE BEI STUNDE LES 6

### Tipps für zu Hause

#### Tipps 1. Eine Grübelkiste basteln

Nehmen Sie einen nicht allzu großen Karton, den Ihr Kind mit farbigem Papier, schönen Bildern und anderen Dingen verzieren kann. Sie können auch eine Grübelkiste für sich selber machen. Beschriften Sie die Schachtel mit schönen großen Buchstaben: „Grübelkiste“. Stellen Sie die Schachtel auf einen Platz, an dem Ihr Kind sie gut sehen kann. Nehmen Sie sich kurz die Zeit, um irgendwann im Laufe des Tages oder am Abend vor dem Schlafengehen zu fragen, ob es etwas gibt, was noch in die Grübelkiste muss. Ist irgendetwas nicht in Ordnung? Hast du Stress

mit irgendetwas? Kummer oder Sorgen? Das Kind kann einige Grübelgedanken aufschreiben, etwas zeichnen oder einfach daran denken. Es kann sich fragen, ob es im Augenblick eine Lösung für die Grübelgedanken gibt.

Wenn es keine Lösung gibt, kann das Blatt oder der Gedanke in die Kiste gelegt werden. Deckel drauf, dann muss der Rest der Gedanken bis morgen warten, bis die Grübelkiste wieder hervorgeholt wird. Das können Sie jeden Tag machen, so dass die Kinder merken, dass sie selbst etwas mit ihren Sorgen tun können und dass sie Einfluss auf ihre Gedanken haben. Wenn Sie das am Abend machen, können Sie anschließend „Schlaf gut“ von der CD hören.

#### Tipps 2. Mit dem Grübeln aufhören

Setze dich aufrecht hin, schließe deine Augen und denke noch kurz an das, was du aufgeschrieben hast ... Alle möglichen Gedanken kommen vorbei ... die Grübelfabrik läuft auf Hochtouren ... Sorgenvolle Gedanken, wütende Gedanken, Ideen darüber, was du jetzt gerade gerne tun würdest, sie alle werden in der Grübelfabrik gemacht. Und vielleicht gelingt es dir, aus einem Abstand heraus auf all diese Gedanken zu blicken ... Neugierig möchtest du wissen, was alles in dieser Fabrik gemacht wird ... Sorgen ..., wütende Gedanken ..., mutige Gedanken ..., liebevolle und fürsorgliche Gedanken ... Woran denkst du jetzt in diesem Moment ...?

Wenn du dann ganz still sitzt, mit der Aufmerksamkeit des Froschs am Fluss, dann kannst du den ganzen Gedankenstrom vorbeiziehen sehen ... Die Gedanken kommen von selbst ..., sie bleiben kurz ... und sie strömen weiter, wie kleine Blätter auf einem Fluss ..., bis sie völlig verschwunden sind ... und wieder ganz andere Gedanken vorbeikommen. Vielleicht kannst du hören, wovon sie handeln, vielleicht auch nicht ... Handeln sie von heute oder gestern ..., handeln sie von etwas, was du jetzt noch tun musst? Du musst längst nicht alles tun, was deine Gedanken sagen ... Gedanken sind nur Gedanken ..., sie wissen auch nicht alles... Wenn dieser Kopf voller Gedanken dich müde macht, ... dann kannst du deine Aufmerksamkeit von deinem Kopf zu deinem Körper sinken lassen ..., von deinem Kopf in deinen Bauch ... Und wenn du ... von deinem Kopf zu deinem Bauch herabgesunken bist, ... dann kannst du deine Hände auf den Bauch legen und dich der Stelle zuwenden, an der deine Hände deinen Bauch fühlen ...

Dort, weit von deinem Kopf entfernt, ... ganz nahe an deinem Bauch, ... dort spürst du die sanfte Bewegung deines Atems ... Dein Bauch hebt sich und dein Bauch senkt sich, ... er hebt sich ... und er senkt sich ... Spüre die sanfte Bewegung deines Bauches, ... die sanfte Bewegung deines Atems ... Du musst nichts tun ... In deinem Bauch sind keine Gedanken, ... dort ist nur der Atem ... und Stille ... Bleibe noch kurz mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Bauch, ... der sich ein wenig hebt ... und ein wenig senkt ... Spüre, wie er sich ganz von selbst bewegt ... Tief in deinem Bauch ist es ruhig, ... dort kommen die Sorgen nicht hin ... Tief in deinem Bauch ist Frieden, ... dort kommt der Streit nicht hin ... Tief in deinem Bauch ist der Atem ... Aufmerksamkeit und Atem ... tiefe Ruhe ...

Academy for Mindful Teaching

W [www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com)

The logo as well as the Method Eline Snel are registered trademarks. All right reserved



Method Eline Snel



## TIPPS FÜR ZU HAUSE BEI STUNDE LES 7

### Tipps für zu Hause

#### Tip 1

Schaue jeden Tag nach dem Zähneputzen kurz in den Spiegel und lächle dir freundlich zu, während du still zu dir selbst sagst: "Hallo, guten Morgen! Du bist das netteste, witzigste und liebste Kind, das ich kenne!" Am Anfang kommt dir das vielleicht seltsam vor und du traust es dich nicht. Aber wenn du es öfter machst, und es wirklich ernst meinst, dann wirst du merken, wie schön es ist, wenn jeden Tag jemand zu dir sagt, dass du witzig, nett und genau gut bist, wie du bist.

#### Tip 2

Achte mal auf Dinge, Menschen oder Tiere in deinem Leben, die einfach nur nett, lustig, freundlich, schön oder gut sind. Schreibe etwas darüber auf, wenn du willst und bewahre es sorgfältig ein paar Wochen auf, so dass du es ab und zu noch einmal lesen kannst, in Momenten, in denen du denkst: "Es gibt überhaupt nichts Schönes mehr auf der Welt."

#### Tip 3

Suche dir in deiner Umgebung (zu Hause oder in der Schule) jemanden, der dich oft ärgert oder dem du lieber aus dem Weg gehst. Suche heute in der Stille, ohne dass der andere es zu merken braucht, nach etwas Liebevolem, nach Großzügigkeit oder Freundlichkeit in dieser Person und schreibe auf, was du entdeckt hast.