



# ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING

## METHODE ELINE SNEL

“Aufmerksamkeit ist alles!” für Kinder und Jugendliche





# METHODE ELINE SNEL



**Achtsamkeit Training für Kinder von 4 - 19 Jahren**



MINDFULNESS FOR CHILDREN  
**METHOD ELINE SNEL**

[www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com) · [www.elinesnelwebshop.com](http://www.elinesnelwebshop.com)

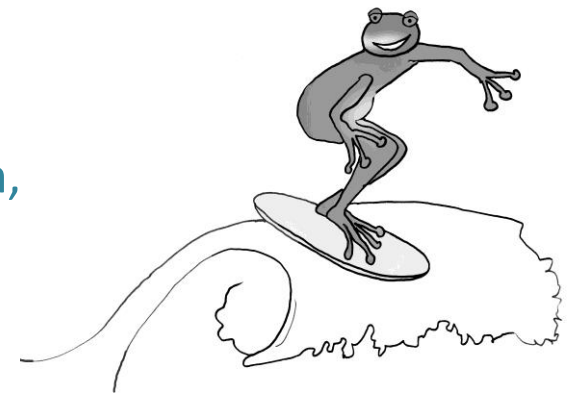


# PROGRAMM DES WORKSHOPS

- Methode Eline Snel
- Was ist Achtsamkeit?
- Übung: Stillsitzen wie ein Frosch
- Inhalte des Trainings
- Positive Effekte
- Noch eine Übung
- Wer unterrichtet 'Methode Eline Snel'?
- Noch Fragen?

Kerngedanke:

Man kann die Wellen nicht aufhalten,  
aber man kann lernen,  
auf ihnen zu surfen





# METHODE ELINE SNEL

- Achtsamkeitsmethode für Kinder entwickelt von Eline Snel, Autorin von 'Stillsitzen wie ein Frosch' (erschienen in mehr als 28 Ländern)
- die Geschichte des Froschs
- basiert auf wissenschaftlich begleiteten Trainings für Erwachsene (MBSR) und Kinder (Niederlande und Hong Kong)
- mehr als 10.000 Kinder wurden in der Schule in dieser Methode unterrichtet, private Praxen, psychiatrische Zentren, Reha-Zentren
- maßgeschneidertes Training für vier Altersstufen zwischen 4 und 19 Jahren



MINDFULNESS FOR CHILDREN  
METHOD ELINE SNEL



[www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com) · [www.elinesnelwebshop.com](http://www.elinesnelwebshop.com)



# WAS IST ACHTSAMKEIT?



Die Fähigkeit eines jeden Menschen und Kindes, auf eine ganz besondere Weise aufmerksam zu sein: bewusst und freundlich anwesend, in jedem Moment, ohne Urteil und sich dabei der Neigung zu automatischen Reaktionen bewusst





# ÜBUNG: STILLSITZEN WIE EIN FROSCH





# INHALT DES TRAININGS

- Beobachtung und Konzentration
- Aufmerksamkeit für den eigenen Körper
- Hören, sehen, fühlen
- Geduld, Vertrauen, Loslassen
- Gefühle fühlen und zulassen
- Gedanken kennen- und verstehen lernen
- freundlich sein ist etwas Schönes
- Das Geheimnis des Glücks

## Für Jugendliche

Zusätzliches Thema: mit Examenstress umgehen und zuhören





# NOCH EINE ÜBUNG







# WER UNTERRICHTET IN METHODE ELINE SNEL?

Lehrer, Kinderpsychologen/-psychiater/-ärzte, Kindercoachs und andere Personen, die beruflich mit Kindern arbeiten und an der AMT (Academy for Mindful Teaching) ausgebildet wurden

Das Frosch-Zertifikat wird jedes Jahr erneuert, wenn eine Weiterbildung besucht wurde, die dem Kindertrainer, den neuesten Kenntnisstand vermittelt.



MINDFULNESS FOR CHILDREN  
METHOD ELINE SNEL



[www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com) · [www.elinesnelwebshop.com](http://www.elinesnelwebshop.com)



# POSITIVE EFFEKTE

- Die Konzentration verbessert sich, das Verhalten wird weniger impulsiv
- Negative Gedanken und Grübeleien nehmen ab
- Entspannung, Ruhe und guter Schlaf nehmen zu
- Angst und depressive Beschwerden nehmen ab
- Freundlichkeit und der Respekt gegenüber sich selber und anderen nimmt zu
- Weniger reaktives Verhalten bei Stress oder unangenehmem Verhalten von anderen



MINDFULNESS FOR CHILDREN  
METHOD ELINE SNEL





# FÜR ELTERN UND PERSONEN, DIE BERUFLICH MIT KINDERN ARBEITEN



Erschienen in mehr als 29 Ländern

MINDFULNESS FOR CHILDREN  
METHOD ELINE SNEL

[www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com) · [www.elinesnelwebshop.com](http://www.elinesnelwebshop.com)



## NOCH FRAGEN?



Weitere Informationen: [www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com)



MINDFULNESS FOR CHILDREN  
METHOD ELINE SNEL

[www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com) · [www.elinesnelwebshop.com](http://www.elinesnelwebshop.com)