

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



offene, nicht urteilende Haltung

Achtsamkeit im Schulalltag



Wenn es brennt: HALT-Regel

