

Thema: Resilienz – Einheit 3

1. Basics

Diese Woche gibt es ein kleines Experiment und eine Erklärung. Beides findest du unter der Überschrift „Die Zonen des Wohlbefindens“. (Nutz beim Lesen die Methoden, die du zum Textverständnis von den Methodentagen aus der Orientierungsstufe kennst.)

Bearbeite **folgende Aufgabe**:

Erstelle ein Schaubild zu dem Erklärungstext. Ein Schaubild sollte möglichst wenig Text enthalten (nur einzelne Begriffe, allerhöchstens Halbsätze). Es veranschaulicht Zusammenhänge durch Linien, Pfeile, Kästen, Blasen, Symbole, Farben. Je wichtiger etwas ist, desto größer und zentraler sollte es positioniert werden. (Natürlich dürfen Wörter auch mehrfach in einem Schaubild vorkommen.) Ein gutes Schaubild macht dem, der es sich anguckt, die Zusammenhänge deutlich, ohne dass er oder sie den Text dazu lesen muss.

Zum Vorgehen: Am besten schreibst du dir zuerst **die zentralen Inhalte** aus dem Text in Stichpunkten in eigenen Worten raus. (Evtl. nutzt du schon Pfeile und Symbole.) Aus deinen Mitschriften entwickelst du dann dein Schaubild. Du kannst dein Schaubild auch jemandem zeigen, der den Text nicht kennt, und fragen, worum es geht. Wenn das sehr nah am Text ist, ist dein Schaubild gut gelungen. Denk auch an eine Überschrift.

Lade das Schaubild in moodle hoch. (Die Abgabe ist bis Samstagabend möglich. Ein bis zwei Schaubilder werde ich als Beispiellösungen hochladen. In moodle findest du übrigens auch eine eurer Erklärungen von Resilienz.)

2. Training

Vorab: Die Sachen, die du im Training erlebst und dir hier notierst, sind in der Regel **nur für dich**. Wir werden nach Möglichkeit darüber in Austausch kommen, aber ob du dann etwas von deinen Erfahrungen mit uns als Klasse teilst, wieviel und was du sagst, bleibt dir überlassen.

Diese Woche geht es um **Achtsamkeit**. Bei Achtsamkeitsübungen geht es darum, die Wahrnehmung unseres Körpers zu trainieren und den Stresslevel zu senken. Im Alltag funktionieren wir oft einfach und ein Großteil der Reize wird ausgeblendet. Dabei nehmen wir unsere Umwelt hauptsächlich über die Augen wahr (auch jetzt beim Lesen). Deshalb ist es hilfreich, bei den Übungen die Aufgaben zu schließen. Wir machen 4 Runden, wie lang du sie machst, ist dir überlassen. Ich empfehle zum Einstieg 60 bis 90 Sekunden pro Runde.

1. **Atmung**: Stell oder setz dich aufrecht hin (gerade Wirbelsäule). Roll deine Schultern nach hinten und lass sie in einer entspannten Position (hinten unten) ruhen. Achte auf deinen Atem (durch die Nase ein, durch die Nase oder den Mund aus). Wenn du möchtest kannst du dabei eine Hand auf den Bauch legen. Wenn deine Gedanken abschweifen wollen, konzentriere sie wieder auf den Atem.
2. **Geräusche**: Achte auf alles, was du hörst. Im Alltag blendet unser Gehirn den Großteil der Geräusche und Klänge aus. Hinweis: Am geöffneten Fenster oder draußen ist diese Übung reizvoller.
3. **Geruch und Geschmack**: Diese beiden Sinne im Alltag meist im Hintergrund (außer beim Essen). Achte auf das, was du riechst. Welche Geruchsspuren kannst du identifizieren? Achte auch auf deinen Geschmack auf der Zunge. Du kannst zwischendurch auch mit der Zunge über deine Zähne fahren.
4. **Körpergefühl**: Achte auf deine einzelnen Körperteile, welche berühren gerade den Boden, Stuhl oder ähnliches. Wie fühlt dich der Druck an? Was berührt deine Haut? Wie ist deine Körperhaltung? Welche Muskeln sind gerade angespannt? Was fühlt sich angenehm, was unangenehm an?

Nimm dir nun Zeit, über deine Erfahrungen nachzudenken. Beantworte folgende Fragen in Stichpunkten:

- Wie hast du dich vorher gefühlt, wie fühlst du dich jetzt? (Such nach anderen Adjektiven als „gut“, „mittel“ und „schlecht“!)
- Hast du bei dieser Übung etwas Neues erfahren, erlebt oder gelernt?
- Tut dir Übung gut? Welche Runde besonders? Wenn ja, such dir direkt 2-3 Termine aus, an denen du die Übung wiederholst.