

Möglicher Vermittlungsrahmen

8 wöchentliche Kurse
Dauer: 90 Minuten
Gruppengröße: rund 15 Schüler*innen
Teilnahme: freiwillig

Im Rahmen von Projekttagen
Dauer: 2-3 Tage à 5-6 Stunden
Gruppengröße: rund 15 Schüler*innen
Teilnahme: freiwillig



HERZEN AUF!
Die kleine Schule der Achtsamkeit



Achtsamkeit? Echt jetzt?

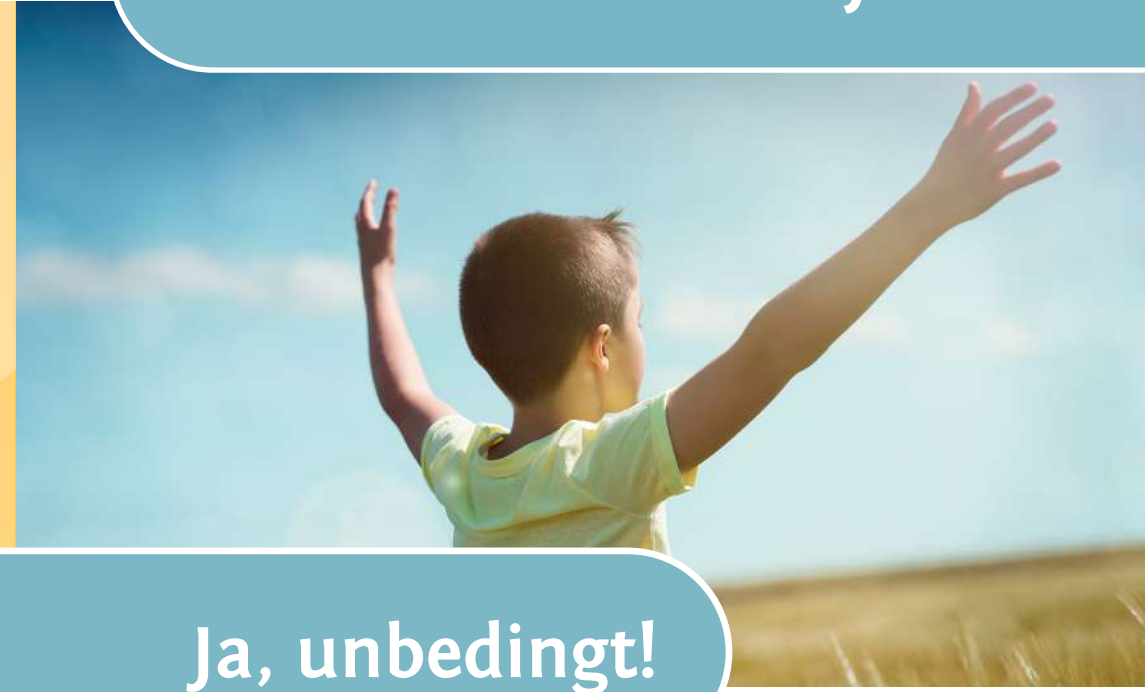
Wie kann Ihre Schule mitmachen?

Bei Interesse an der Umsetzung von **HERZEN AUF! Die kleine Schule der Achtsamkeit** in der eigenen Einrichtung kontaktieren Sie bitte die Kinder- und Jugendstiftung Hennef:

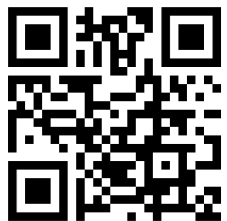
Maj Kockelmann
Projektkoordination
m.kockelmann@kiju-hennef.de
Tel: 0151-28760928

Frau Kockelmann steht Ihnen gerne als Ansprechpartnerin der Stiftung zur Verfügung.

Ein Angebot der Kinder- und Jugendstiftung Hennef,
das für Hennefer Schulen kostenlos ist und
durch Spendengelder finanziert wird.



Ja, unbedingt!



Kinder- und Jugendstiftung Hennef
Humperdinckstr. 24
53773 Hennef
Telefon 02242 888 572 (Di 9h-12h + Do 14h-16h)
www.kiju-hennef.de info@kiju-hennef.de

Die **KiJu Hennef** ist als selbständige Stiftung bürgerlichen Rechts sowie als freier Träger der Jugendhilfe in Hennef anerkannt.

Weil Achtsamkeit uns daran erinnert,
dass wir eine **Verabredung mit dem Leben** haben.
Nicht nach dem Unterricht oder vor dem Test,
sondern **Hier und Jetzt**.
Nur in diesem einen Moment
können wir unser Leben berühren.

Denn es geht darum...

... einen bewussteren, gesünderen und wohlmeinenderen Umgang mit sich und seiner Umwelt zu entwickeln. Diese Veränderung ermöglicht es uns, anders und neu mit Belastungen und Schwierigkeiten umzugehen – Stichwort Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit.

Achtsamkeit gibt uns...

... einen „Werkzeugkasten“ an Herz und Hand, der uns hilft, gelassener auf belastende Gedanken und Gefühle zu reagieren, langfristig mental gesund zu bleiben und wieder mehr inneren Frieden und Freiheit zu verspüren.

Der Kontext Schule bietet sich dafür besonders an...

„(...) weil hier Kindern und Jugendlichen in einem aus entwicklungspsychologischer Sicht wichtigen Zeitfenster neben kognitiver Sach- und Fachvermittlung auch emotionale Lebens- und Kooperationskompetenzen beigebracht werden können.“ (Prof. Dr. Niko Kohls, Medizinpsychologie u. Professor für Gesundheitswissenschaften Hochschule Coburg)



Susanne Fußel, genannt „Susi“, war Vollblut-Unternehmerin in der Kölner Südstadt, als ihr Körper, der den Iron Man auf Hawaii absolviert hatte, Krebs entwickelte. Ihre Panikattacken brachten sie in Kontakt mit Achtsamkeit – „mein Weg in die Freiheit“, sagt sie. Der Krebs ist mittlerweile überwunden.

Nun unterrichtet sie mit ganzem Herzen Achtsamkeit und gibt Schwimmkurse für Menschen mit Angst.



Katrin Schendekehl litt lange unter negativen Glaubenssätzen und den Ängsten ihres 'inneren Kindes'. Achtsamkeit brachte ihr bei, nach und nach freier von ihrem inneren Kritiker zu werden. Allzu gerne würde sie schon Kinder mit diesem so wirksamen 'Werkzeugkasten' vertraut machen.

Neben den Kursen arbeitet sie als Redakteurin – und ist hauptberuflich 'glücklich erschöpfte' Mutter von vier Jungs.

Bausteine unseres Programms

Wie funktioniert unser Bewusstsein?

Wir nehmen in uns wahr, was uns im Außen und Innen stets alles so „foppt“: Sinneseindrücke, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen – ganz schön viel los in einem einzigen Moment.

Aufmerksamkeit ist unsere Superkraft

Wir lernen, unsere Aufmerksamkeit mit Hilfe von Meditationsübungen und konzentrierter Sinneswahrnehmung nach und nach bewusster zu lenken und zu ankern. Anzukommen im Hier und Jetzt, bei uns.

Wo kommen meine Gedanken her?

Sind wir eigentlich der „Boss“ in unserem Kopf? Woher kommen all die Gedanken und der mentale Krach? Steuern wir wirklich alles selber? Und sind wir alldem hilflos ausgeliefert?

Alles eine Frage der Perspektive

Ist unsere Wahrnehmung von Situationen und Menschen eigentlich die einzig wahre und richtige? Achtsamkeit schenkt uns Raum für die Erkundung unserer Innenwelt.

Mit Steinzeitgehirn und -körper in Zeiten der Digitalisierung

Ein böser Blick, ein Post, der traurig stimmt, Versagensangst. Wie reagieren wir auf diese Reize? Wie gelingt ein Perspektivwechsel?

Versucht's mal wertfrei

Oft ist es nicht die Bewertungen einer Situation, eines Menschen oder unserer selbst, was Stress auslöst - und nicht die Realität! Wir erklären, warum das so ist und wie wir wieder mehr Entscheidungsspielraum gewinnen. Stichwort: Selbstregulation und Impulskontrolle.

Vom Kopf in den Körper

Welche Emotion könnte hinter dem Kloß im Hals stecken, hinter der Enge in der Brust oder dem Zusammenziehen des Magens? Wir lernen die Sprache unseres Körpers feiner zu verstehen und wie uns Dank und Freude unterstützen können, Wohlgefühl zu schaffen.

Das Wunder der mitfühlenden Beobachtung

Wer freundlich zu sich selber ist, handelt nicht aus Angst, Ärger, Gier oder Bedürftigkeit heraus. Er spürt, was uns alle eint und öffnet sein Herz für neue Sichtweisen.

Ein strammes Programm? Stimmt! Mit Vorsatz. Denn wir haben die Erfahrung gemacht, dass jede Klasse anders ist. Anders ruhig/unruhig, anders offen oder befangen sowie anders in der Dynamik untereinander. Je nach Situation können wir so spielerisch mit den Inhalten jonglieren.