



INNENHALTEN

im digitalisierten Schulalltag



Übersicht

- Gehirnstress
- Bedeutung der Achtsamkeit
- Übung
- Wirkung der digitalen Medien
- Körperübung
- Beispiele für den Schulalltag





Der Alltag mit digitalen Medien

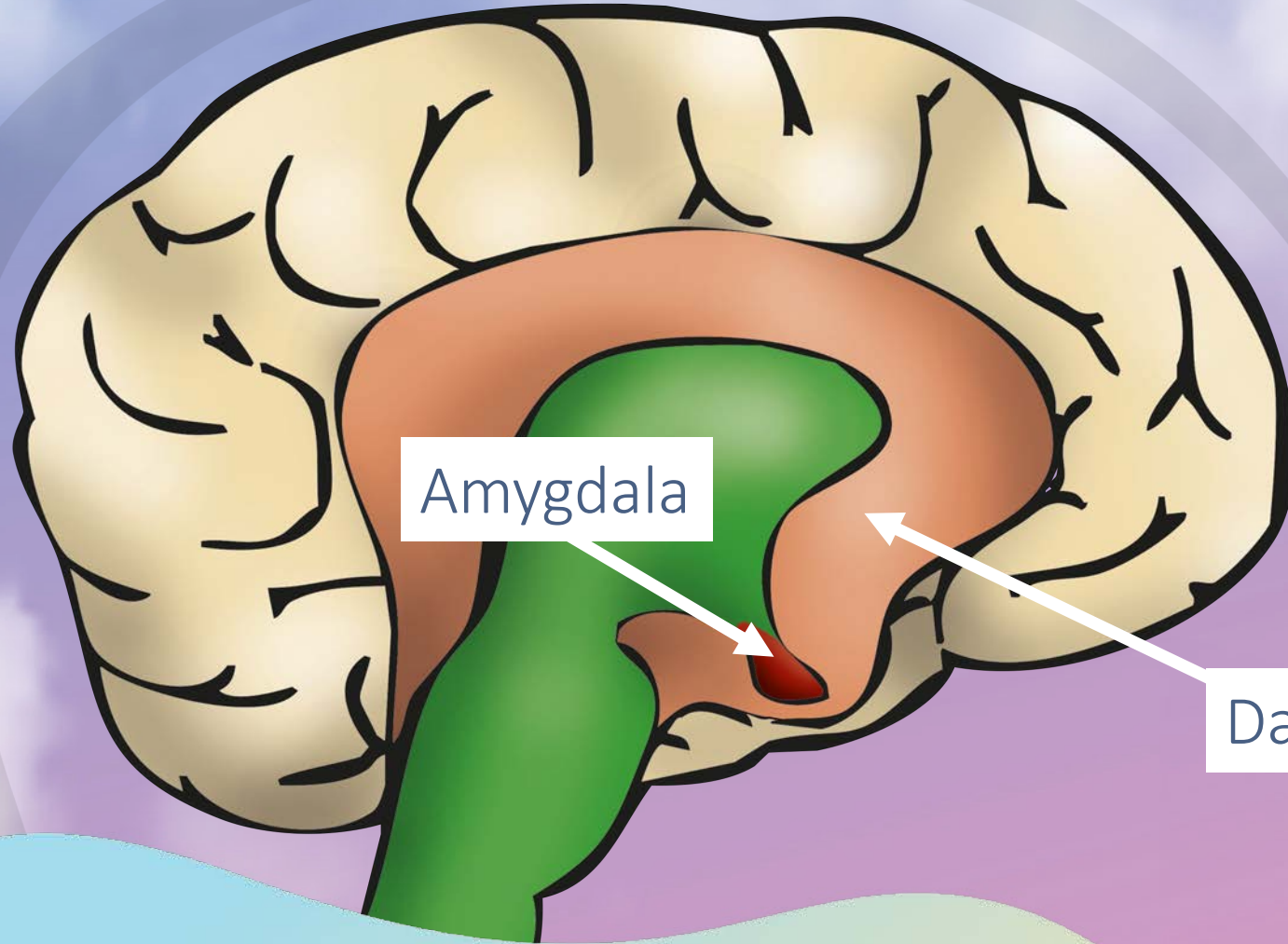


Die Mehrheit der Deutschen besitzt ein Smartphone oder Tablet.

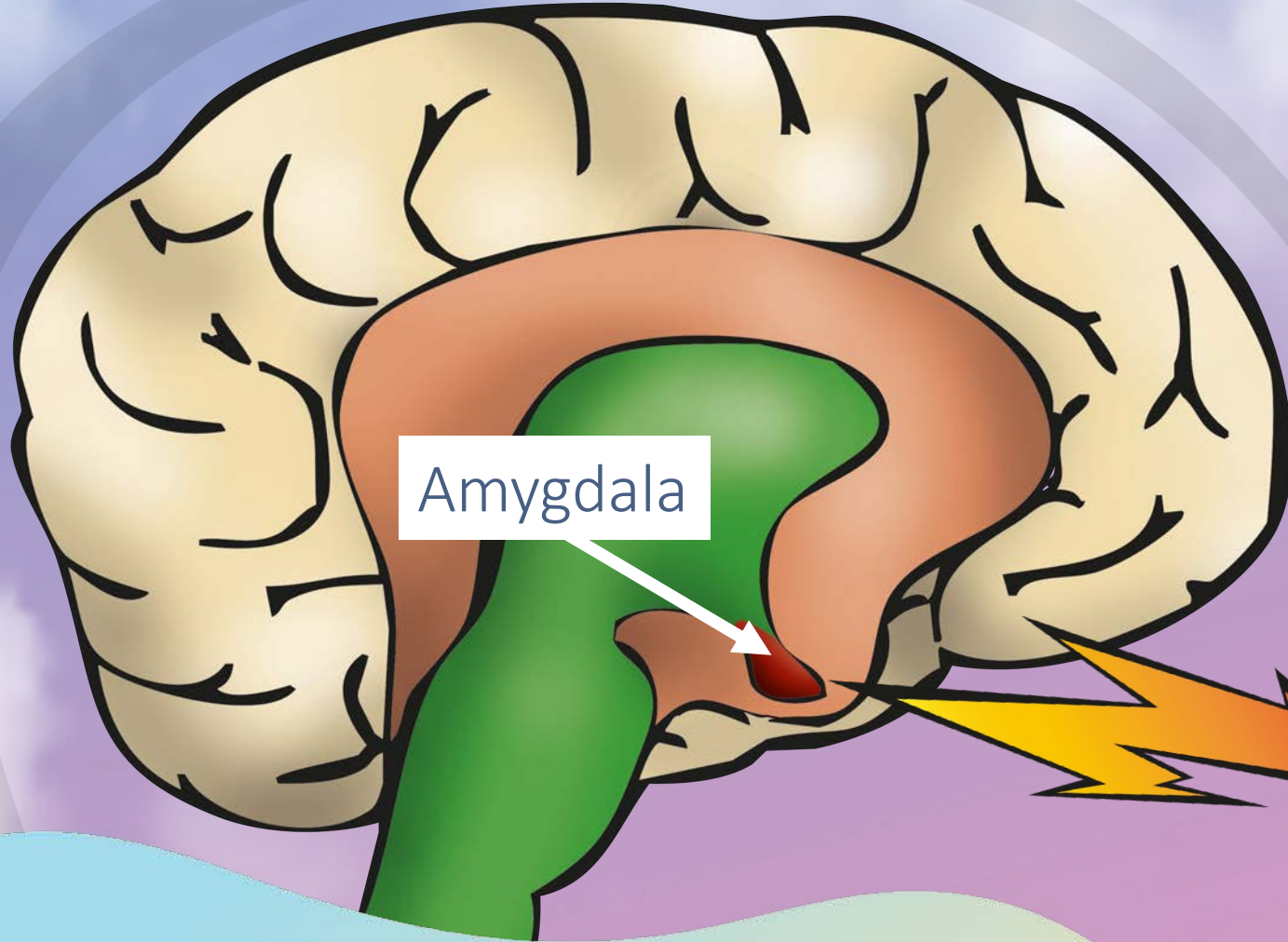
- 98% der Kinder und Jugendlichen zwischen 6 und 18 Jahren nutzen ein Smartphone oder ein Tablet
- Um die 88 Mal am Tag schauen NutzerInnen auf den Bildschirm



Was passiert eigentlich in unserem Gehirn,
wenn wir Stress bekommen?



Das limbische System



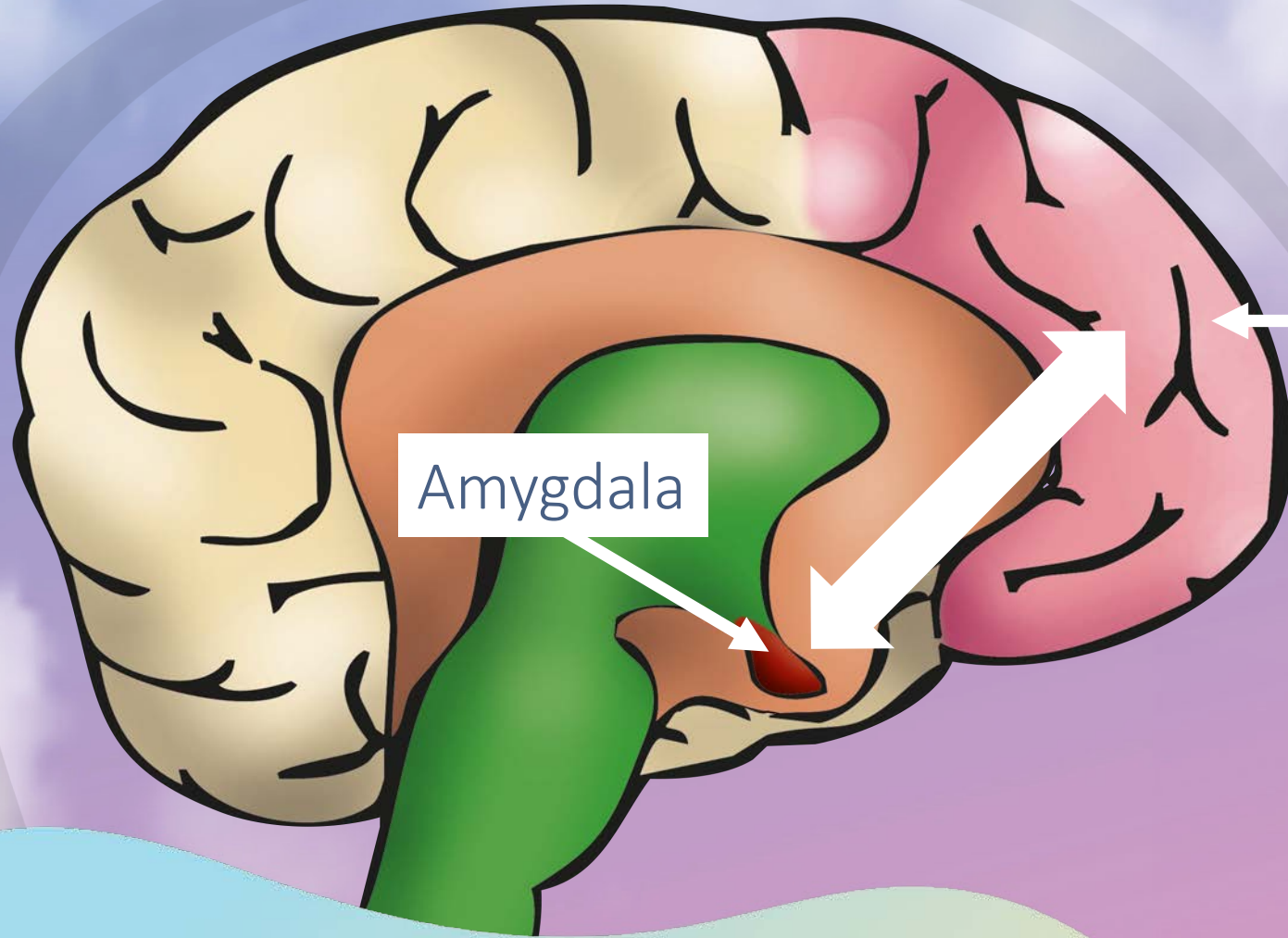
*Kampf, Flucht oder Erstarrung
(fight – flight - freeze)*





Stressreaktionen im Körper

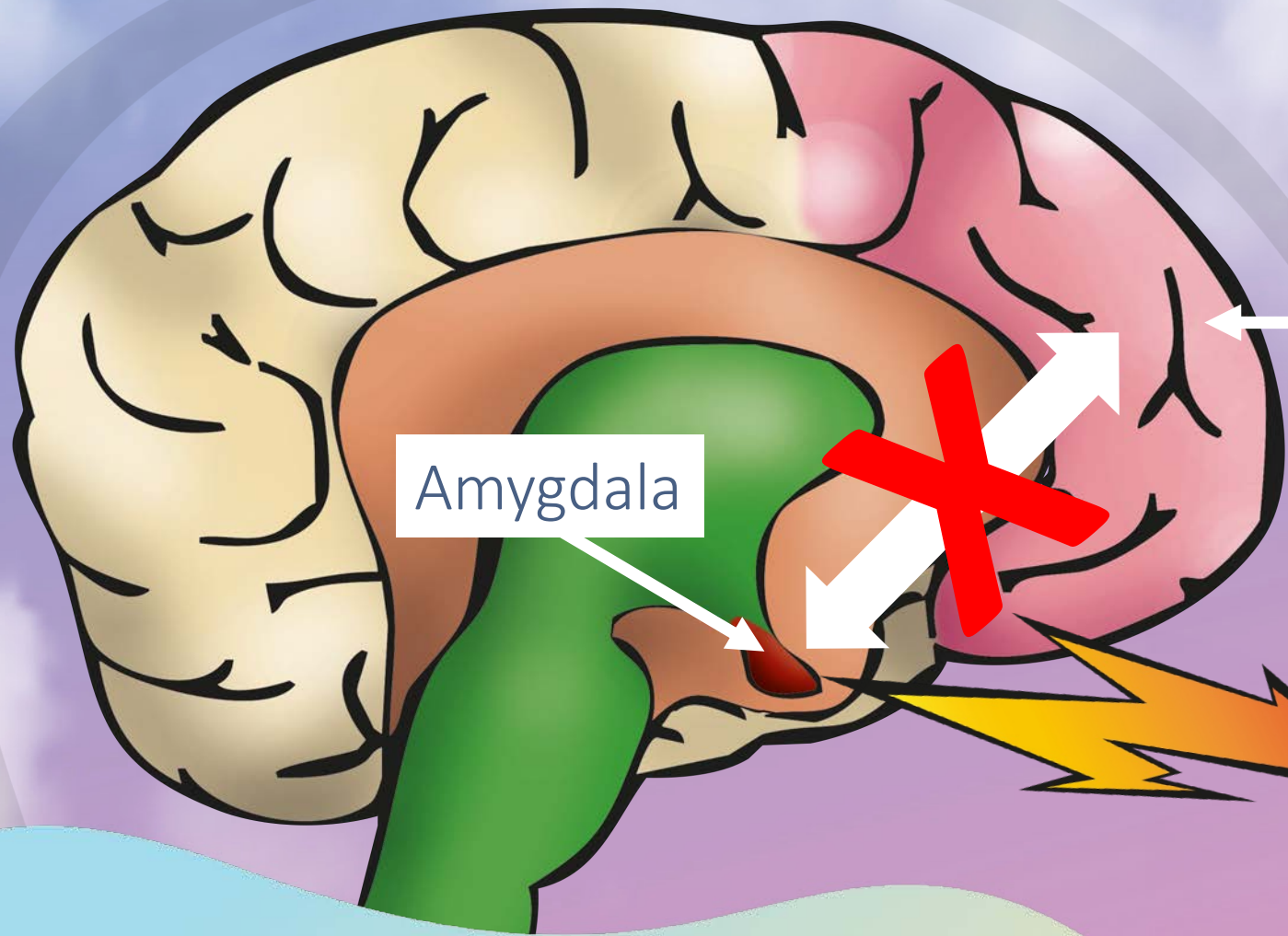
- Veränderung von Puls und Atmung
- Schwitzen
- Große Muskeln angespannt
- Verdauungstätigkeit runter gefahren



Amygdala

Der präfrontale Cortex

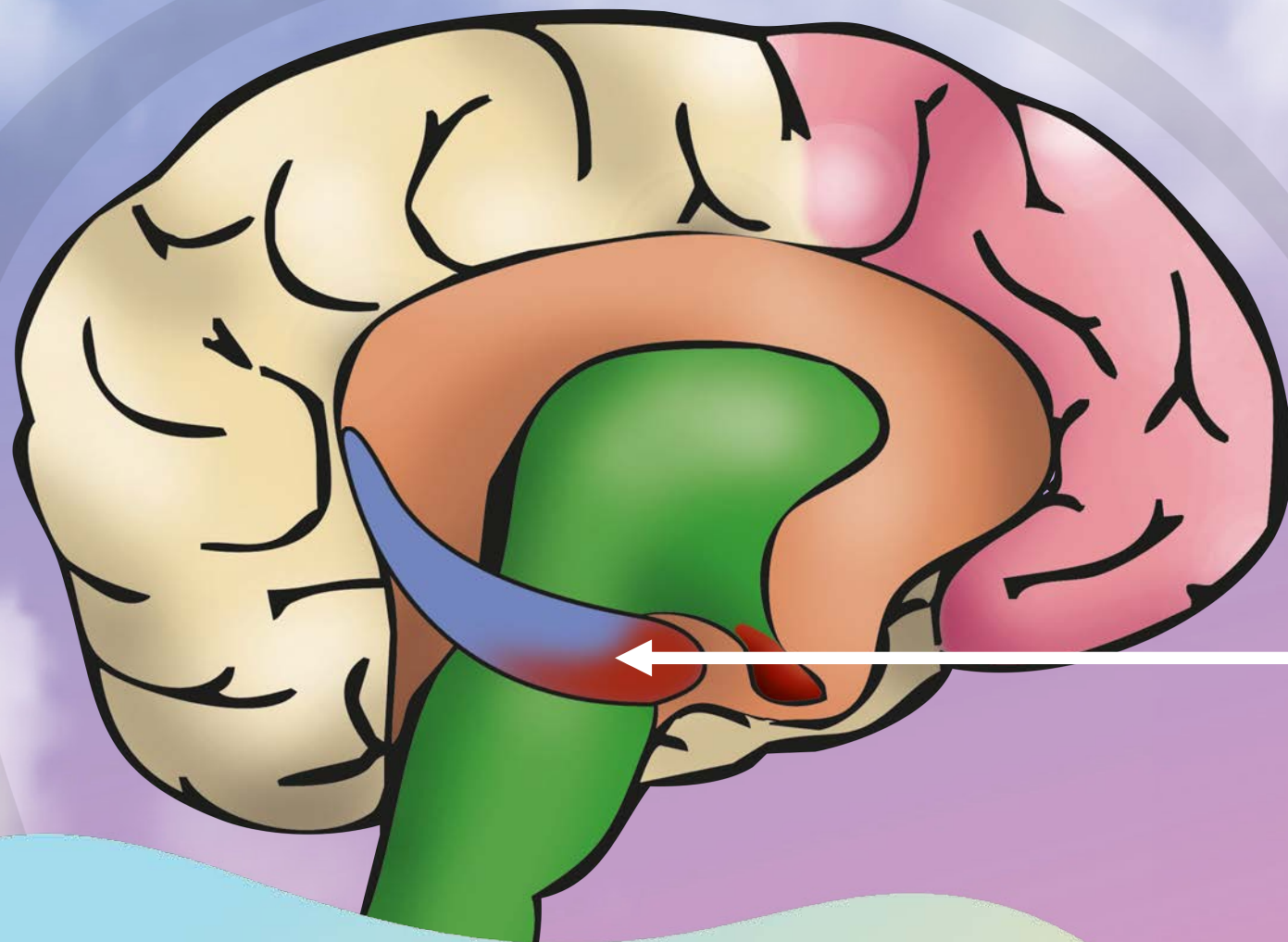




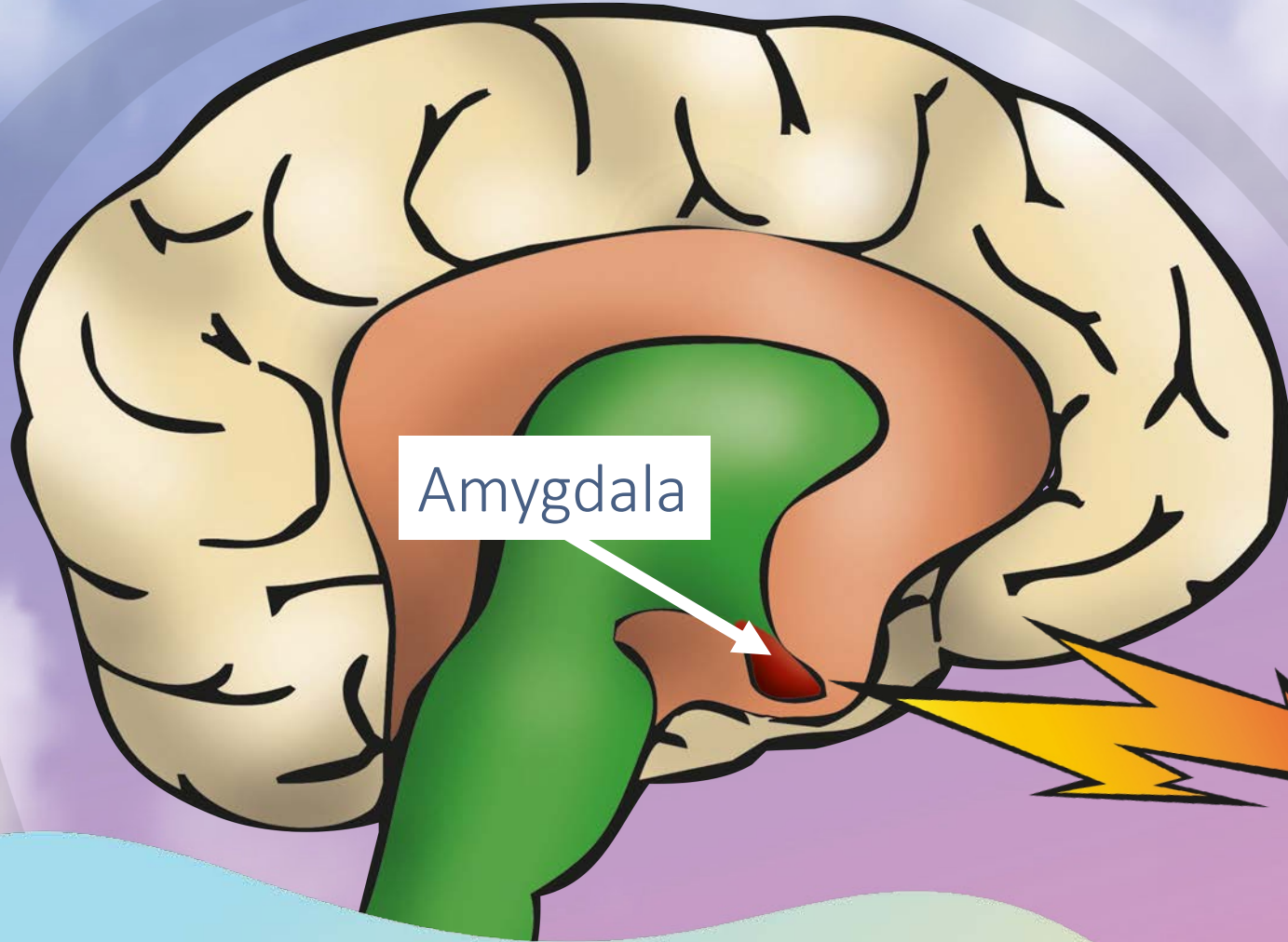
Der präfrontale Cortex

Amygdala



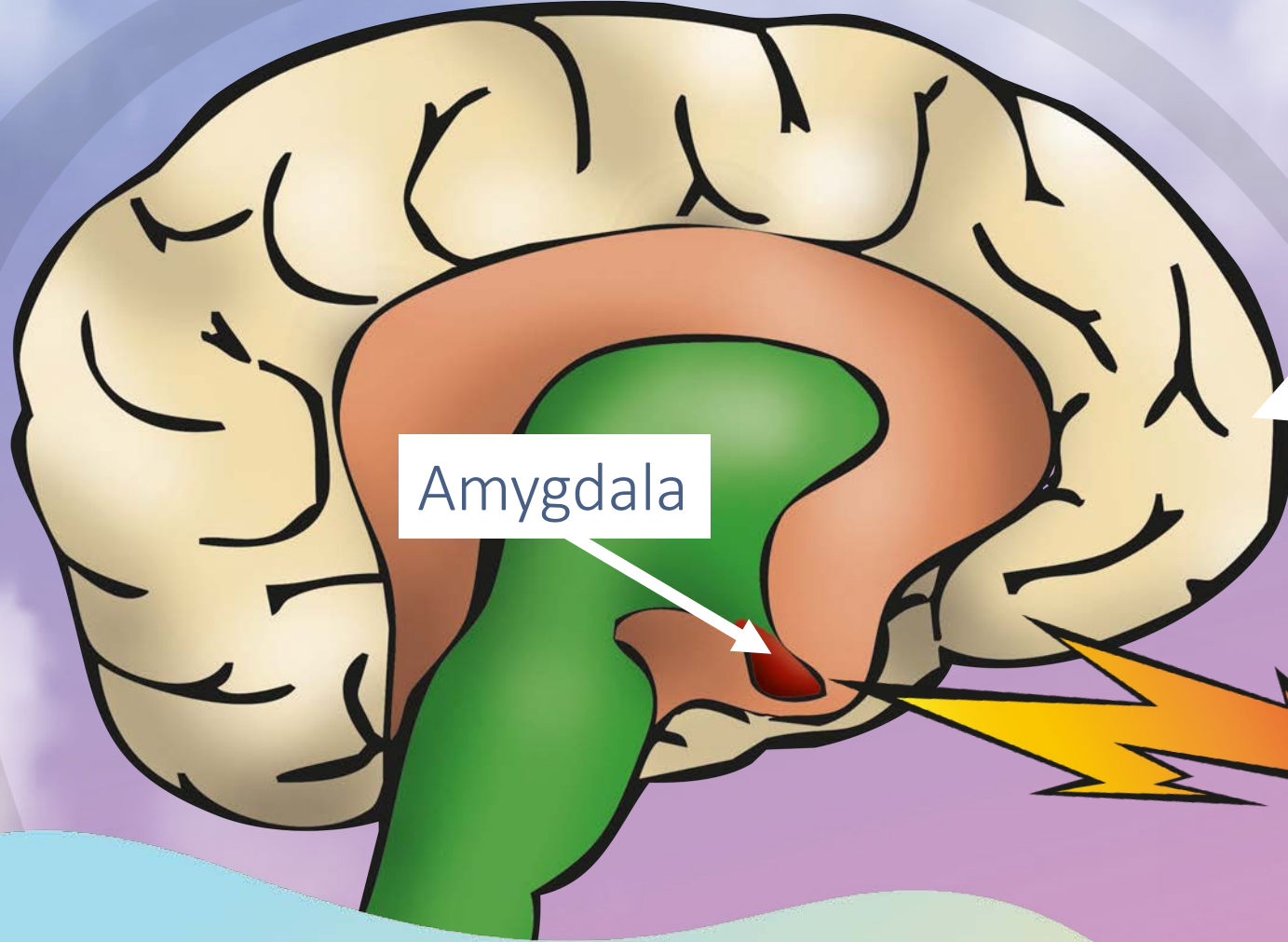


Der Hippocampus



Kampf, Flucht oder Erstarrung
(fight – flight - freeze)





Amygdala





Innehalten

Atmen

Spüren, bewusst werden

Akzeptanz

Perspektivveränderung

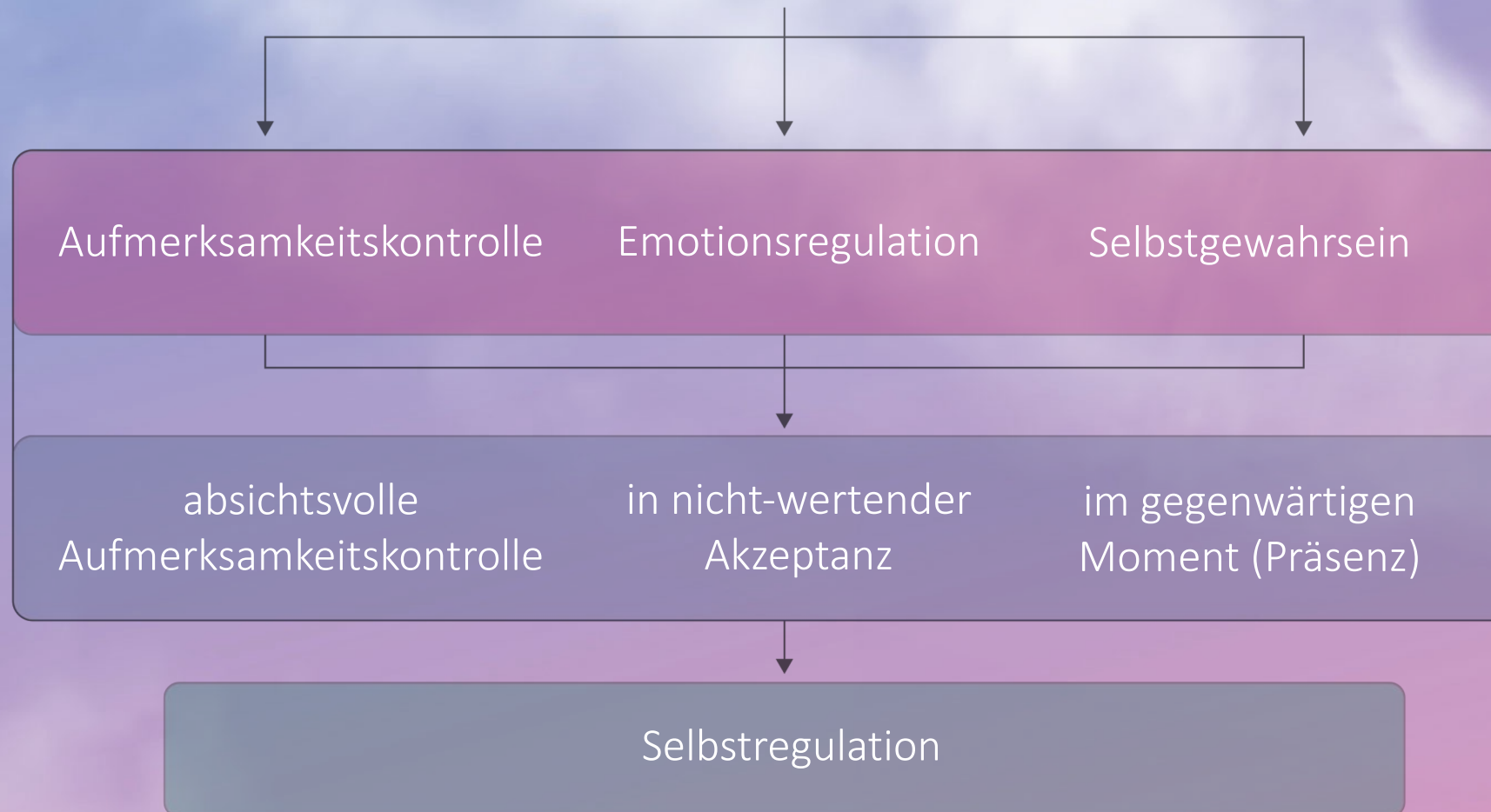


Achtsamkeit ist

- Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment
- Haltung der Akzeptanz, Neugierde, Offenheit



ACHTSAMKEIT





„Der Körper als Bühne von Gedanken und Gefühlen.“

A. Damasio, Descartes' Error, 1994, Selbst ist der Mensch, München 2010



Eine kleine Übung zum Innehalten



Leben ist immer frisch, immer einmalig.



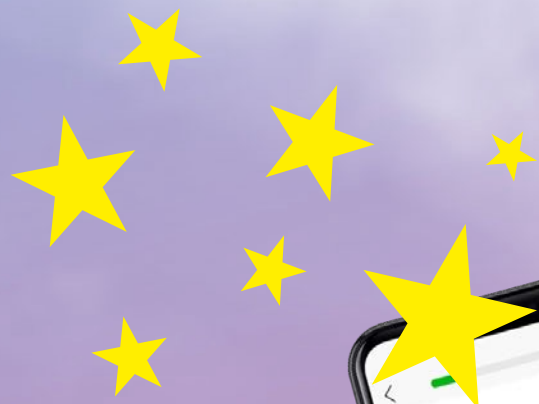
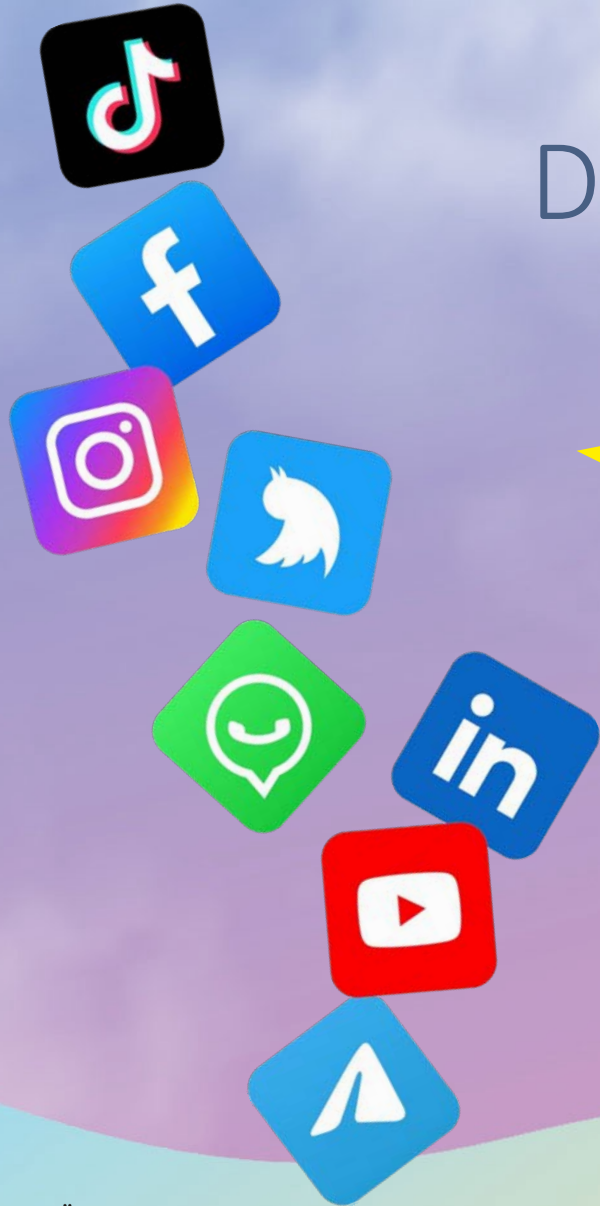
Wirkung der digitalen Medien



- Müdigkeit
- Schlechte Laune
- Trägheit
- Kalt-Empfinden
- Lustlosigkeit



Die Belohnung





Emotionsregulierung durch Innehalten

- Wahrnehmen des Triggers
- Wahrnehmen des Verlangens
- Körperorientierung
- Kognitive Strategie -> Will ich das jetzt wirklich?
-> Freie Entscheidung!





Die praktische Umsetzung des Innehaltens



Körperübung



Beispiele für den Schulalltag



Atmen - Lächeln - Innehalten

ist eine kleine Zauberformel für den Alltag.

Drei Atemzüge reichen schon aus, um uns neu zu zentrieren und inneren Raum zu schaffen.

Atmen bringt Körper und Geist zusammen.

Lächeln - auch ein ganz kleines - schenkt uns selbst liebevolle Zuwendung, entspannt, beruhigt und hilft, die momentane Erfahrung freundlich willkommen zu heißen.

Innehalten gibt uns einen Augenblick jenseits von Funktionieren und Durchhalten. Wie verbinden uns mit unserem Körper.

Der Druck lässt nach und **Freiraum kann entstehen.**



Das Ablenk-Spiel

Ein Kreuz an die Tafel malen und die SchülerInnen auffordern, egal was passiert, nicht die Augen von diesem Kreuz zu nehmen.

Dann eine(n) SchülerIn wählen, die/der besonders gerne andere ablenkt, mit der Aufgabe die anderen abzulenken. Darf sich gerne im Raum bewegen.

Wer sich ablenken lässt, legt den Kopf auf den Tisch.



- 1 Minute Stille zu Beginn der Konferenz
- 1 Minute Atemzüge zählen
- Körper abklopfen und Körperteile benennen
- Auf dem Weg ins Klassenzimmer bewusst atmen
- Auf dem Weg ins Klassenzimmer ganz bewusst gehen



- Kleine Körperübung
- In die Hände spüren
- In die Füße spüren
- Welche Gerüche nehme ich wahr?
- Welche Geräusche nehme ich wahr?
- Wie ist mein Atem?



Ein kleiner Abschiedsgruß



Innehalten und reflektieren

- Mit welcher Motivation nehme ich mein Handy in die Hand?
- Was will ich bewegen?
- Wie bewegt mich der Inhalt?
- Wo kann ich auch mal „Stopp“ sagen?
- Bin ich denn hier noch präsent?
- Was kann ich Anderes machen?



Kurse und Lehrgänge für eine gesunde Seele



Patricia Schwarzkopf



Lehrgänge, Workshops und Vorträge für mehr Klarheit, Ruhe und Präsenz

patriciaschwarzkopf.de



PEANUTS

