



15. Thema: Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen

CHECK-IN:

Wenn du dir deine Gefühlslage wie Wetter vorstellen würdest: Wie würde der Wetterbericht für den heutigen Tag aussehen?

Wie leite ich Achtsamkeitsübungen für Kinder und Jugendliche an?

Achtsamkeitsübungen und Meditationen anzuleiten, gelingt dann am besten, wenn wir aus der eigenen Erfahrung heraus anleiten. Das bedeutet konkret, dass es gut ist, wenn deine eigene Achtsamkeitspraxis schon etwas fortgeschrittener ist und du die Übungen selbst (innerlich) mitmachst. Im heutigen Podcast erkläre ich dir weitere Hintergründe und gebe dir ein paar Tipps mit auf den Weg. Die wichtigsten Informationen sind hier für dich zusammengefasst:

Stimme und Intonation

- Ruhige Stimme aus innerem Erleben heraus.
- Feedback einholen und Übungen gemeinsam praktizieren.

Sicherheit

- Augen als Anleitende nicht schließen.
- Sicherheitsanleitung (z.B. niemand wird ausgelacht) je nach Gruppe geben.
- Ausstiegsmöglichkeiten bieten (z.B. Augen öffnen).

Freiwilligkeit

- Einladung zur Meditation aussprechen.
- Komfortzone beachten, Alternativen anbieten.



Sprache

- Neutrale Formulierungen nutzen (z.B. „das Gefühl“ statt „mein Gefühl“).
- Je nach Alter persönliche Ansprache für bessere Identifikation.

Erforschungsgespräch

- Kinder zum Erforschen einladen, Nachfragen stellen.
- Resonanz-Raum schaffen: Präsenz, Wohlwollen, aktives Zuhören.
- Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen wertfrei akzeptieren.

Umgang mit Widerstand

- Widerstand normalisieren, nicht bewerten.
- Im 1:1-Gespräch Gefühle und Verhalten erkunden.
- Bedürfnisse erfragen, Mitgefühl zeigen.

Traumasesibles Vorgehen

- Bei Unwohlsein Bremse ziehen (z.B. Augen öffnen, Haltung ändern).
- Sicherheit im Raum gewährleisten, Rücksprache halten.

Störungen integrieren

- Störungen als Teil des Alltags akzeptieren und integrieren.

Abschluss

- Danken und Wertschätzung ausdrücken.
- Achtsamkeit als Lebenshaltung fördern.

Bist du bereit, es selbst mal auszuprobieren?



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)