



19. Thema: Dankbarkeitsbaum

CHECK-IN:

Was magst du besonders an dir? Benenne drei Eigenschaften:

Achtsamkeit kann dabei helfen, sich selbst zu akzeptieren, genauso wie man ist. Gerade in der Schule sind Kinder und Jugendliche mit hohen Erwartungen und ständigen Vergleichen konfrontiert. Es geht oft darum, besser zu sein, mehr zu machen, etwas anders zu machen. Der Fokus liegt dann darauf, was nicht gut ist, was falsch ist. Von daher ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass wir gut sind, genauso wie wir sind. Dass es nicht immer um Veränderung geht, sondern auch zu schauen, was schon alles da ist. Diese Übung kann helfen, das Gute immer wieder in den Fokus zu nehmen und es durch Visualisierung noch präsenter zu machen.

Materialien

- Große Pappe/ Papier
- Stifte

Vorbereitung:

- Keine besondere Vorbereitung nötig



Anleitung

- Zeichnet den Stamm eines Baumes auf das große Papier.
- Jeden Tag schreibt ihr auf ein Blatt Papier etwas, wofür ihr dankbar/stolz seid und klebt es als Blatt an den Baum. Stelle als Anleitende*r sicher, dass es sich dabei nicht nur um Externes handelt (z.B. gutes Essen oder meine Familie), sondern es sich auch immer wieder um Eigenschaften handelt, die die Kinder und Jugendlichen selbst innehaben (z.B. ich war mutig, ich habe mein Bestes gegeben etc.)
- Mit der Zeit wird der Baum immer voller und ihr könnt sehen, wie die Dankbarkeit wächst. Darüber könnt ihr ins Gespräch kommen und gemeinsam reflektieren.

Alternativen:

Pflanzt ein paar Samen in der Erde und mit ihnen gute Wünsche, die ihr in einer kleinen Zeremonie aussprecht oder auf Zettel schreibt. Schaut dabei zu, wie die Pflanze und eure Wünsche wachsen und vielleicht ja sogar Früchte tragen.

Höre dir auch heute wieder den Podcast an und gönn dir damit eine kleine Auszeit! Neben der Anleitung für diese Übung bekommst du auch eine Sanfte Landung geschenkt, die dir helfen kann, kurz innezuhalten, aus dem Autopiloten auszusteigen und wieder in die Bewusstheit zu kommen. Ich freue mich, dich dort zu treffen!



[Episodenlink \(RSS\)](#)



Apple Podcast



Spotify