

21. Abschluss: Was nehme ich mit?

CHECK-IN:

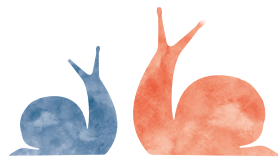
Was bedeutet Achtsamkeit für dich jetzt?

Drei achtsame Wochen liegen hinter dir - wie geht es dir damit? Ich hoffe, du konntest eine Menge über dich lernen und hast ganzheitlich erfahren, was es bedeutet, achtsam zu sein, zu arbeiten und Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen anzuleiten.

Heute wollen wir feiern und anerkennen, dass wir wertvolle Arbeit geleistet haben. Auch, wenn man diese von außen vielleicht nicht gleich erkennen kann, ist im Inneren doch viel passiert. Daher möchte ich dich einladen, die Kinderübung auch für dich zu machen: dir selbst einen Dankesbrief zu schreiben, in dem du noch einmal alles zusammenfasst, was du in den letzten Wochen über dich gelernt hast. Im Folgenden findest du die Anleitung. Und höre wie immer auch in den Podcast rein- dort wartet noch eine schöne Abschlussmeditation auf dich!

Materialien

- Papier
- Stifte
- Evtl. Sticker



Anleitung

- Lade die Kinder und Jugendlichen ein, einen Dankesbrief an sich selbst oder an eine Person zu verfassen, der sie für etwas danken wollen – für geleistete Hilfe, ein Ereignis oder auch nur für ihr Dasein.
- Bevor die Kinder und Jugendlichen mit dem Schreiben beginnen, schenke ihnen wieder einen kurzen Moment der Verbindung mit dem Atem und der inneren Stimmung.
- Merke außerdem nochmals an, dass wir manche Gegebenheiten an uns selbst oder anderen Personen oft als Selbstverständlichkeit sehen. Aber gerade diese gilt es wertzuschätzen, da sie uns unterstützen und zu unserem Glück beitragen.
- Wenn du möchtest, dann sag den Kindern und Jugendlichen auch, dass sie den Brief niemals abschicken müssen, wenn sie das nicht wollen, sondern dass es einfach Teil der Übung sei, Dankbarkeit in Worte zu fassen. Daher ist es auch möglich, einen Brief an eine Person zu verfassen, die längst gestorben ist, oder auch an ein Tier.
- Gib Briefpapier aus und lasse den Kindern und Jugendlichen gute 10 Minuten Zeit dafür. Sie können ihren Brief noch verzieren, bemalen etc.
- Option: klebe die Briefe gut zu und teile sie nach ein paar Monaten/zum Ende des Schuljahres wieder aus.



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)