

Achtsamkeit am Albert Einstein Gymnasium



Woran erkennt man, dass ein Kind glücklich ist?
Was zeichnet Kinder aus, die sich nicht nur an dem orientieren,
was andere ihnen vorgeben?

Kinder, die in sich ruhen und die Verbundenheit mit sich selbst
entdeckt haben, leiden weniger an Stress und Erschöpfung.

Stress, Angst und Sorgen aber verhindern Konzentration und das
Denken.

Am Albert Einstein Gymnasium wollen wir nach und nach Achtsamkeit in allen Stufen
einführen. Denn Achtsamkeit bedeutet, dass wir

- bewusst da und dabei aufmerksam und konzentriert sind,
- uns neugierig und ohne alles zu bewerten auf die MitschülerInnen und die Herausforderungen der Fächer einlassen,
- Geduld und Vertrauen haben,
- aufeinander achten aber auch unsere eigene Persönlichkeit entfalten,
- Pausen machen, durchatmen und zur Ruhe kommen können.

Auch hier macht die Übung die Meister...

SchülerInnen können durch kleine Einheiten in Unterrichtsstunden
oder in einer AG zum Thema Achtsamkeit lernen, wie sie sich mit
einfachen Yoga Übungen sowie Phantasie Reisen und Meditationen
fokussieren, vor allem aber entspannen können.

