

# *Augenblicke der Achtsamkeit – Inspirationskarten für Erzieher\*innen*

## **Einen Moment innehalten und Kraft tanken**

Im oft hektischen und stressigen Kita-Alltag sind sie der entscheidende Faktor, um sich weiterhin wohlfühlen zu können: *Augenblicke der Achtsamkeit*.

Mit Achtsamkeitsübungen, Reflexionsfragen und Tipps für „Achtsamkeit im Alltag“ bieten diese Karten die entscheidenden Wohlfühl-Impulse.

Ob als Übungen im Team, alleine in der Pause, zum Verschenken für Kolleg\*innen oder zur eigenen Erinnerung – diese schönen Karten sind immer ein Hingucker und entführen für einen Moment aus dem Alltag.

Die Achtsamkeits-Übungen sind einem der drei Bereiche zugeordnet:



**Den Blickwinkel verändern – Achtsamkeit „to go“**

**Übungen – Yoga, Tai Chi & Co.**

**Reflexion – Alles eine Frage der Haltung**

Lass dir von den anregenden Zitaten und Übungen neue Blickwinkel schenken!

## **Tipp: Die Postkarten-Methode**

Vielen Menschen fällt es leichter, sich vor einer Gruppe zu äußern, wenn sie sich auf ein Bild oder einen Text beziehen können.

Zum Beginn oder zum Ende einer gemeinsamen Veranstaltung oder Sitzung können die Karten als Ein- oder Ausstieg, zur Anregung oder Reflexion, zur Stimmungsabfrage oder auch für Vorstellungsrunden eingesetzt werden. Die Teilnehmenden suchen sich dazu unter einer bestimmten Fragestellung eine Karte aus und teilen sich mit Bezug auf Spruch oder Achtsamkeits-Übung der Gruppe mit.

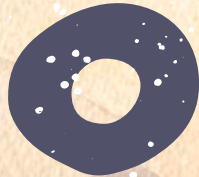
Die Fragen können dabei von allgemein bis sehr konkret gestellt werden. Zum Beispiel:

*Die Aussage welches Spruchs möchte ich gerne in mein Leben integrieren?*

*Welche Karte passt zu dem Gefühl, mit dem du/Sie heute hierhergekommen bist/sind?*

*Eine bereichernde und effektive Methode für verschiedenste Gruppenprozesse!*



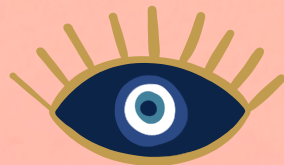


NIMM

WIRKLICH

WAHR

## Wenn Gewusel und laute Kinderstimmen



mal wieder überhandnehmen, versuche dich nicht zu ärgern, sondern einfach nur wahrzunehmen: Welche Farben siehst du? Welche Gegenstände stechen dir ins Auge? Ganz ohne Wertung! Wer weiß, was und wen man alles wahrnimmt, wenn man genauer – und freundlicher – hinsieht.

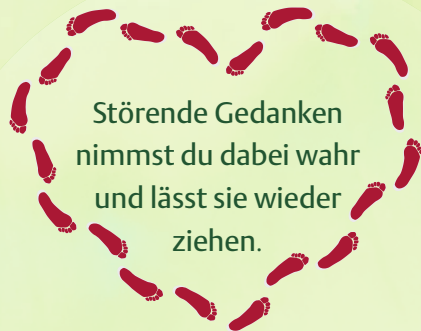


WENN DIE **Zeit** KOMMT,  
IN DER MAN *könnte*,  
IST DIE VORÜBER,  
IN DER MAN *kann*.

*Marie von Ebner-Eschenbach*

## Nimm dir in einer Pause Zeit für

**einen Body-Scan:** Nimm deinen Atem wahr, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt; gehe mit der Aufmerksamkeit nun zu deinen großen Zehen, atme bis dort hinein; gehe weiter über Fußsohle, Ferse, Knöchel; mache dies mit jedem Körperteil bis zum Scheitel.





**KONZENTRIERE DICH** auf das,  
**WAS DU TUST** – nur auf das!

*Mache Alltagshandlungen* (Matschhosen anziehen,

Reißverschlüsse zuziehen, Essen schöpfen, Tisch wischen)

*ganz bewusst:* Konzentriere dich nur auf das, was du tust. Dabei atmest du bewusst; Geräusche nimmst du wahr und lässt sie ziehen.



The background features a collection of soft, pastel-colored shapes: a large light blue circle, a medium orange circle, and a pinkish-purple triangle. In the top left, there are thin, grey, hand-drawn lines and small black dots. In the bottom right, a cluster of orange dots is arranged in a triangular pattern.

MANCHMAL IST  
DER BESTE PLAN,

*keinen*

PLAN


ZU HABEN.

## Meist nehmen wir

Störungen im Ablauf als Ärgernis wahr:

Unser sorgfältig ausgearbeitetes Programm wird zum Einsturz gebracht.

Aber das muss nicht sein: Versuche, eine Planänderung als willkommene Ablenkung zu sehen. Begegne ihr freundlich und entdecke das Positive darin! Vielleicht konnte ein Kind so etwas erzählen, das es sonst nicht erzählt hätte. Oder es entsteht eine Spontanaktion, auf die man sonst nicht gekommen wäre!

  
Vielleicht ein Picknick  
im Garten statt im  
Gruppenraum?

Eine eingeschobene  
Bewegungsstunde, weil  
der Hausmeister noch  
nicht mit der Lampen-  
installation fertig ist?