



Aufgabe 1:

In einer Schulklasse ist es wie daheim in der Familie. Alle müssen aufeinander achten. Die Achtsamkeit gegenüber Dingen und Menschen ist eine ganz wichtige Sache. Den ersten Schritt, um achtsamer zu werden, tut man, wenn man darüber nachdenkt, wie man achtsamer sein kann.

Überlege dir für jede der vier Situationen, wie die Kinder in dieser Klasse achtsamer miteinander umgehen könnten.

1. Alice muss mit drei Mädchen eine Gruppenarbeit machen. Da alle durcheinanderreden, kann sie sich kaum konzentrieren.

2. Tylor ist Leons Nebensitzer. Immer wieder nimmt er Leons Bleistift und wirft ihn durch das Klassenzimmer.

3. Als Tom von der Toilette zurückkommt, rempelt er Iwan, der gerade an der Garderobe steht, von der Seite an.

4. Als Frau Beck, die Klassenlehrerin, das Zimmer betritt, grüßen einige Kinder nicht zurück.

1.

2.

3.

4.
