# Arbeitsblatt: Achtsamkeit

Achtsamkeit, was bedeutet dieses Wort? Achtsamkeit ist eine Art Meditation, um Stress zu bewältigen. Man konzentriert sich dabei ganz auf den jetzigen Moment und versucht dabei, alles um sich herum auszublenden.

Inzwischen ist es wissenschaftlich bewiesen, dass Achtsamkeit das Gehirn verändert, Stressmuster löst und sich positiv auf den Körper auswirkt!

Führen Sie dazu folgende Übung aus:

Suchen Sie sich einen natürlichen Gegenstand, z. B. einen Stein, ein Stück Holz, ein Blatt, etwas, das Sie in der Natur finden und nehmen diesen in die Hand.

Betrachten Sie diesen Gegenstand jetzt ganz genau. Nehmen Sie sich dazu viel Zeit.

* Betrachten Sie den Gegenstand aus der Nähe und aus der Ferne.
* Wie sieht er aus?
* Welche Oberfläche hat der Gegenstand?
* Gibt es Muster?
* Welche Farben, Linien oder Flecken können Sie entdecken?
* Drehen Sie den Gegenstand um, betrachten Sie ihn von der Seite oder halten Sie ihn gegen das Licht. Was fällt Ihnen dabei auf?
* Nehmen Sie den Gegenstand in die Hand. Wie fühlt er sich an (hart, weich, glatt, warm, kalt…)?

Betrachten Sie diesen Gegenstand für einige Minuten und üben Sie sich damit in Achtsamkeit.

 **Verein für Bildung und Lernen. 2020 Dieses Werk ist unter**[**CC BY 4.0 International**](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de)**lizenziert. https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode**