



Lebenskompetenz für junge Menschen

## KURSBESCHREIBUNG

## ACHTSAMKEIT

## UND

## WERTSCHÄTZUNG

KOMPAKTKURS (3. KLASSE)



**Zeitpunkt:** 1. Schulhalbjahr

**Rahmen:**

- 3 Kurseinheiten á 90 Minuten
- wöchentlicher oder monatlicher Rhythmus
- ggf. Vertiefungsaufgaben

**Förderschwerpunkte:**

- Achtsamkeit sich und anderen gegenüber erfahren
- Faire und gewaltfreie Konfliktbewältigung

**Besondere Methoden:**

- Achtsamkeitsübungen (z.B. Bodyshaming, Imagination)
- Kooperationsspiele & deren Reflexion
- Der Stopp-Moment

n der dritten Klasse, einer Phase, in der Kinder ihre kognitive Stärke und ein tieferes Verständnis für ihre Persönlichkeit und Fähigkeiten entwickeln, begegnen sie neuen Herausforderungen – insbesondere im Umgang mit anderen. Ein zentrales Anliegen ist es, dass Kinder lernen, ihre eigenen Grenzen zu erkennen und die Grenzen anderer zu respektieren.

Unser Kompaktkurs konzentriert sich auf die Förderung von Achtsamkeit und Wertschätzung. Achtsamkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, sich seiner selbst bewusst zu sein, eigene Fähigkeiten und Grenzen zu verstehen und dies auch anderen gegenüber kommunizieren zu können. Es geht darum, die Bedürfnisse und Grenzen anderer zu respektieren und das Wohl anderer ebenso zu berücksichtigen wie das eigene.

Im Kurs lernen die Schüler:innen auch, wie man Konflikte konstruktiv angeht und effektiv kommuniziert. Durch die Stärkung von Achtsamkeit und Wertschätzung werden die Kinder ermutigt, sich selbst und anderen gegenüber aufmerksam und respektvoll zu begegnen.

Termin	Thema	Ziele
1	Achtsamkeit & Wertschätzung	Leitfrage: „Was ist Achtsamkeit und was bringt sie mir?“ <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen der Achtsamkeit und des achtsamen Umgangs vermitteln</li><li>• eigene zentrale Werte identifizieren</li><li>• vermitteln von wertschätzendem Verhalten und dem Mehrwert davon</li></ul>
2	Herausforderungen gemeinsam meistern	Leitfrage: „Wie können wir besser mit Konflikten umgehen?“ <ul style="list-style-type: none"><li>• Achtsamen Umgang mit Konflikten lernen</li><li>• Lösungskompetenzen und -strategien vermitteln</li></ul>
3	Gewaltfrei Konflikte lösen	Leitfrage: „Wie kann ich mich gut schützen und Probleme ohne Gewalt lösen?“ <ul style="list-style-type: none"><li>• Situationen einschätzen lernen</li><li>• selbstsichere Verhaltensweisen kennenlernen</li><li>• selbstbewusste mentale Haltung erarbeiten</li></ul>