

# „Durchatmen trotz Schulstress“ - Praxisimpulse

---



# Zu meiner Person: Lisa Vey

---

Diplom Pädagogin

Systemische Beraterin und systemische Therapeutin (DGSP)

Seit dem Schuljahr 2020/21 Schulsozialarbeiterin an der Georg-Kerschensteiner-Schule in Obertshausen: Schwerpunkt: Psychosoziale Einzelberatung

# Ankommen

---

Was ist Ihnen heute schon Positives passiert oder widerfahren, also was hat Sie am heutigen Tag schon kurz zum Schmunzeln gebracht?



# Ablauf des heutigen Workshops

---

## Idee heute: Mehr Praxis als Theorie

**Einladung:** Probieren Sie heute aus, was Sie für sich als Bereicherung empfinden. Ganz wichtig dabei, hier ist alles **freiwillig**. Sollten Sie das Gefühl haben, eine Übung tut Ihnen nicht gut, setzen Sie einfach aus.

Grundsätzlich wird darauf geachtet, dass die Übungen sich **auf das Außen fokussieren** und nicht nach innen gerichtet sind.

Nach jeder Übung gibt es ein kurzes **Sharing**. Erst im Anschluss und getrennt vom Sharing gerne bei Bedarf Diskussion und Fragen zur Übung. Auch hier gilt die Freiwilligkeit.

# Wie der Workshop an der GKS entstand...

---

Ängste und Leistungsdruck sind immer wieder Themen in der Einzelberatung. Hier individuelles Einüben verschiedener Techniken (z.B. 5-4-3-2-1-Übungen, Kraftsätze, Techniken aus der Traumalehre, u.v.m.).



Auch Lehrkräfte aus anderen Schulformen wenden sich mit dem Thema Prüfungsangst bei ihren Schüler\*innen an die Schulsozialarbeit



Niederschwelliges Angebot, das für jede Schüler\*in jeder Schulform geöffnet ist.

# Durchführung an der GKS

---

- Seit dem Schuljahr 2020/2021 regelmäßig ein Workshop pro Schuljahr, bestehend aus drei Sessions.
- Ein Workshop dauert 20 Minuten.
- Pro Session haben zwischen ein und sechs Schüler\*innen teilgenommen.
- Die Schulsozialarbeit stellt Yogamatten zur Verfügung.
- Eigene Ideen dürfen immer eingebracht werden.
- Bei allen Übungen gilt Freiwilligkeit.

# Inhalt des Workshops

---

Im Workshop selbst werden vor allem Übungen aus der Achtsamkeitslehre, Pilates, Traumatherapie, Autogenen Training und auch Übungen aus der Traumlehre verwendet.

Beispiel für eine Session:

Ankommen mit dem Herstellen von „Körperkontakt“



Eigene Grenzen abstecken mit „Namenmalen“



Atemübung: Im Quadrat atmen



Achtsamkeitsübung: „Atmen und Arme bewegen“

# Übung zum Einlassen: Körperscanner

(nach Martina Kohn, ähnlich auch bei Michael Huppertz zu finden)



Übung im Stehen, um im Hier und Jetzt und vor allem bei sich selbst anzukommen. Guter Einstieg vor Achtsamkeitsübungen:

Augen sind geschlossen. Kontakt zwischen Fußsohlen und Boden herstellen. Knie entriegeln und nicht durchstrecken. Lockeres Becken. Schultern sind entspannt. Arme und Hände lockern. Kiefer ist entspannt. Stirn ist entspannt. Der gesamte Körper ist aufgerichtet und bewusst entspannt. Bewusstheit beim Atmen schaffen. Dreimal tief ein-und ausatmen. Wieder im Raum ankommen. Augen öffnen. Glieder ausstreichen.

# Übung: Luftballon atmen und steigen lassen und „Atmen und Hände“



1. **Atmen und Hände** (vgl. Michael Huppertz): Achtsame Körperhaltung herstellen (denke an den Bodyscanner), Augen sind möglichst geschlossen, Beim Einatmen erheben sich Arme seitlich mit Handflächen nach oben, beim Ausatmen Arme wieder in Ausgangslage senken mit Handflächen nach unten. Inne halten, wiederholen, Dauer: ca. 3 Minuten. Atem führt die Bewegung!

2. **Luftballon atmen**: Wir stellen uns einen Luftballon in unserer Lieblingsfarbe vor. Nun holen wir ausreichend Luft und versuchen so viel Luft wie möglich auszuatmen/ den Luftballon aufzupusten. Kurz innehalten und wiederholen. Am Ende den Luftballon gerne steigen lassen („Sorgen hinterherschauen“)

# Übung: Lückenübung von Michael Huppertz

---



Achtsame Körperhaltung, gerne sitzend. Augen sind geöffnet. Nun Lücken zwischen den Dingen wahrnehmen, zum Beispiel zwischen Tischbeinen, zwischen Gläsern, zwischen Blättern eine Pflanze... dabei ruhig anschauen. Gerne draußen machen.

# Übung: 3-2-1: Countdown aus dem Gedankenkarussell

---

- Hier gibt es verschiedene Varianten, z.B. bei Caby oder auch bei Huppertz zu finden
- Ablauf heute: Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und probieren Sie es einfach selbst einmal aus:
- Wichtig bei der Übung: Zügig ohne Nachdenken. Wiederholungen sind erlaubt
- Durchführung:
  1. Durchgang: 3 Dinge, die ich wahrnehme/ sehe; 3 Geräusche, die ich höre; 3 Dinge, die ich spüre
  2. Durchgang: 2 Dinge, die ich sehe; 2 Geräusche, die ich höre; 2 Dinge, die ich spüre
  3. Durchgang: 1 Sache, die ich sehe; 1 Geräusch, das ich höre, 1 Sache; die ich spüreBei Bedarf gerne wiederholen.

# Empfehlungen im Netz

---

[www.ag-achtsamkeit.de](http://www.ag-achtsamkeit.de)

<https://www.mihuppertz.de/>

# Literatur

---

Caby, A. & Caby, F. (2013): Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Teil 2. Dortmund.

Caby, A. & Caby, F. (2014): Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Teil 1. Dortmund.

Frankl, V. (2009): ...Trotzdem JA zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München.

Graf, C. (2020): Ich kann fick dich lächeln. München.

Kalisch, R. (2022): Der resiliente Mensch. München.

Kohrn, M. (2023): Unterlagen zu der Online-Fortbildung „Resilienz von Klient\*innen fördern – Methoden für Ihre soziale Arbeit“

Huppertz, M. (2015): Achtsamkeitsübungen. Experimente mit einem anderen Lebensgefühl. Paderborn.

# Zwei Übungen to Go: **ABC** und der „gute Nach Hause Weg“

---

**ABC:** Sammeln Sie im Kopf oder auch schriftlich Dinge, die Ihren Energietank auffüllen, von A-Z

**„Der gute Nach Hause Weg“:** Achten Sie bei Ihrem Weg zum Auto später oder wenn Sie im Zug sitzen auf drei Sachen, die Ihnen gefallen. Überlegen Sie sich bewusst, warum Sie diese schön finden.

# Vielen Dank für Ihre heutige Achtsamkeit!

---

Wenn Sie noch Fragen haben, melden Sie sich gerne bei mir:

**[Lisa.Vey@gks-obertshausen.de](mailto:Lisa.Vey@gks-obertshausen.de)**