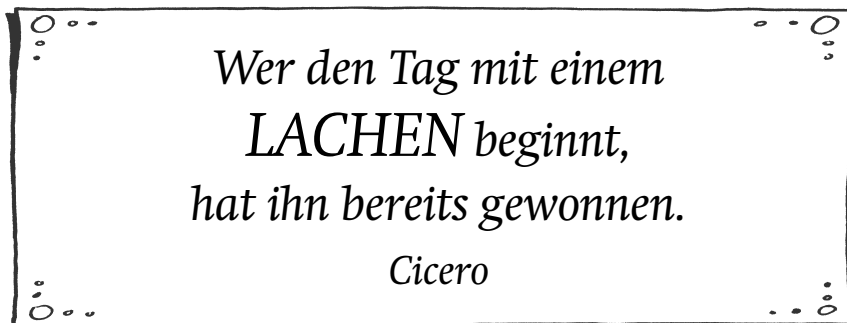


### 5. Beginne den Tag mit einem Lächeln

Normalerweise lächeln wir, wenn wir gute Laune haben und uns freuen. Aber auch anders herum funktioniert lächeln. Lächeln bringt Freude und entspannt. Lächle bewusst!

Konzentriere dich auf deine Gesichtsmuskeln: Zunächst hilft es natürlich, die Mundwinkel nach oben zu ziehen. Mit etwas Übung schaffst du es aber auch, deine Augen lächeln zu lassen. Wie fühlt sich das an? Was macht das Lächeln mit dir?

Auch im Tagesverlauf kannst du diese Übung immer wieder einbauen, auch oder gerade dann, wenn dir mal nicht zum Lächeln zumute ist!



### 6. Meditation oder einfach mal innehalten

Wer Frühsaufsteher ist oder auch mal an einem Tag einen späten Unterrichtsbeginn hat, kann morgens meditieren.

Dazu brauchst du nichts außer bequemer Kleidung, einen Stuhl oder Sitzkissen und Ruhe. Musik, Räucherstäbchen – all das ist nicht wirklich nötig. Wenn du solche Dinge magst, nur zu ... erlaubt ist alles, was dir guttut.



Beginne mit einer Meditation im Umfang von 10 Minuten. Du kannst dir hierfür den Timer deines Handys einstellen. Setze dich möglichst gerade hin, richte deine Wirbelsäule auf, lege die Hände in den Schoß oder auf die Oberschenkel und schließe die Augen.

Atme tief ein und wieder aus. Konzentriere dich nur auf deinen Atem. Sicherlich werden deine Gedanken am Anfang abschweifen. Das ist nicht schlimm, versuche dann, dich wieder auf deinen Atem zu fokussieren. 10 Minuten lang.

Wem 10 Minuten zu lang sind, der kann einfach innehalten. Minimalziel wäre hierbei, fünfmal ein- und wieder auszuatmen, tief, bewusst und auf die Atmung fokussiert.

**Auf der folgenden Seite kannst du deine eigenen Morgenrituale verschriftlichen. Welche haben dir gefallen und welche möchtest du beibehalten?**

### 4.2 Tür-und-Angel-Gespräche



Im Schulalltag ist es häufig so, dass kaum Zeit für Absprachen oder Kooperationsgespräche bleibt. Man regelt oft in den sogenannten Tür-und-Angel-Gesprächen, was es zu besprechen gibt. Dabei wird man meist dem Schüler oder der Sache, um die es geht, und sich selbst nicht gerecht. Wenn es nicht unbedingt sein muss, solltest du versuchen, diese Gespräche zu vermeiden. Wie bereits beschrieben, sollte die Pause tatsächlich dazu da sein, um zu entspannen, kurz zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. Natürlich darf sich gerne unterhalten werden, aber wenn möglich zur eigenen Unterhaltung und nicht zur Problemlösung.

Doch wie reagiere ich, wenn ich in ein Gespräch zwischen Tür- und Angel verwickelt werde? Schließlich will man sein Gegenüber nicht vor den Kopf stoßen oder unhöflich erscheinen.

Verweise doch einfach darauf, dass du lieber einen Gesprächstermin vereinbaren würdest. So können sich alle angemessen auf das Gespräch vorbereiten.

Dies kommt sicherlich allen entgegen. Häufig ist es doch so, dass man aus diesen spontanen Tür-und-Angel-Gesprächen unzufrieden herausgeht. Oft kann man das Gespräch nicht zu Ende führen, da man bereits wieder in den Unterricht muss. Im Nachhinein fallen einem noch so viele Dinge ein, die man hätte sagen oder besser machen können.

Bei einer Terminvereinbarung kennt man das Gesprächsthema, man bereitet sich angemessen vor und kann die eigene Meinung besser vertreten. Allen Beteiligten wird es so besser gehen.

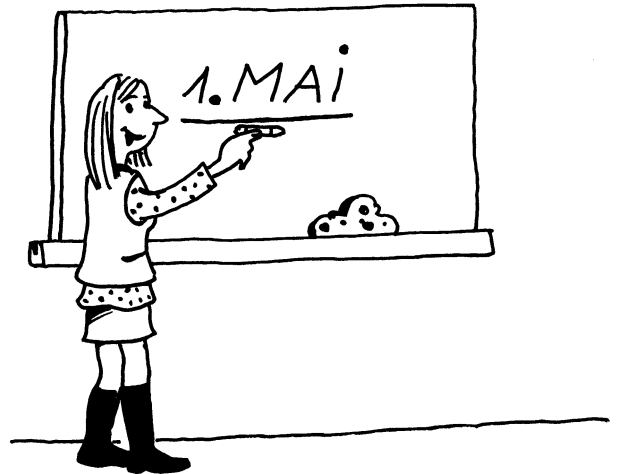
### 4.6 Achtsamkeitsübungen

#### Übung 1:

**Verrichte drei Dinge während des Schultages achtsam.**

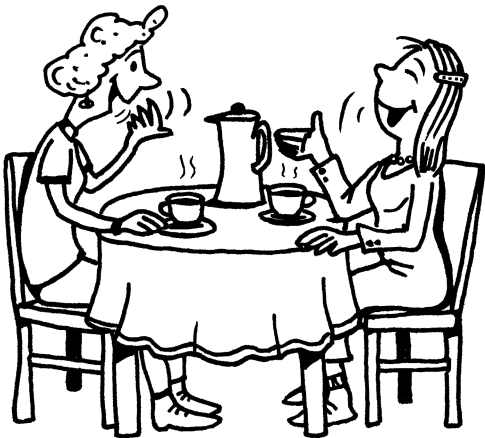
Das bedeutet, dass du bereits die Absicht, die Handlung zu vollziehen, bewusst erlebst. Nutze dazu alltägliche Handlungen, die du sonst automatisch erledigst (etwas in den Mülleimer werfen, das Datum anschreiben ...).

Gehe dabei folgendermaßen vor: Mache dir die Absicht bewusst, atme dreimal konzentriert ein und aus, vollziehe die Handlung ganz bewusst.



#### Übung 2:

**Was tut mir gut?**



Beobachte dein Schulumfeld genau. Was tut dir gut, was nicht?

Welche Unterrichtsstunden tun dir gut? Welche Kollegen fördern und unterstützen dich? Welche Pausen sind besonders entspannend? Wende dich den Dingen und Personen zu, die dir guttun. Leider ist es natürlich so, dass man nicht allem, was einem nicht guttut, aus dem Weg gehen kann. Die sehr energiefressende Fachlehrerstunde in Klasse 7 muss gehalten werden, auch mit dem ungeliebten Kollegen muss kooperiert werden. Jedoch sollst du dir bewusst werden, was dir guttut, und allem anderen gelassen gegenüber treten.

Lass dir von kraftraubenden Situationen und Personen nicht noch mehr Energie stehlen, indem du dich darüber aufregst und dich über die Maßen damit beschäftigst. Gib den inneren Widerstand auf und wende dich verstärkt den positiven Dingen in deinem Schulalltag zu, soweit du die Wahl hast.

Lass dir von kraftraubenden Situationen und Personen nicht noch mehr Energie stehlen, indem du dich darüber aufregst und dich über die Maßen damit beschäftigst. Gib den inneren Widerstand auf und wende dich verstärkt den positiven Dingen in deinem Schulalltag zu, soweit du die Wahl hast.