

# „Glück“ – alles reine Kopfsache!



	Gedanken	Gefühle	Körperempfindungen	reaktion
Szene 1	Alles Schwere & verfrachte	besten Atem	warm	aufmerksam
Szene 2	Ich dachte ich habe mich nicht im Jetzt	angenehm	leicht, entspannt	angenehm
Szene 4	Er kann mich doch nicht so sehr lassen	traurig	schmerzhaft	traurig
Szene 4	Ich bin so glücklich	glücklich	warm	glücklich

Ein weiteres Projekt der diesjährigen Projektwoche zum Thema Glück heißt: „Glück“ – alles reine Kopfsache!

Es wird von der Achtsamkeitstrainerin Frau Schendekehl geleitet. Die Kinder erwarteten, dass ihnen erklärt wird, was Achtsamkeit ist. Sie haben ein Arbeitsblatt gemacht. Auf diesem Arbeitsblatt haben sie die Sinne des Körpers mit der linken Hand verschieden angemalt. Außerdem haben sie gelernt, dass der Buddhismus 6 Sinne hat, anstatt 5. Die Lehrerin hat gesagt, dass sie in dieser Zeit meditieren werden. Außerdem hat sie gesagt, dass die SuS sehr gut mitarbeiten und aufpassen. Am Ende sind die SuS sehr glücklich.

Am Anfang dachten die SuS, dass dieses Projekt sehr langweilig sein wird, doch sie haben festgestellt, dass dieses Projekt sehr spannend ist. Ihre Erwartungen haben sich erfüllt. Sie haben sehr viel Spaß bei diesem Projekt. Sie freuen sich, dass sie genau dieses Projekt gewählt haben, denn sie machen viele schöne Sachen dort. Um uns zu zeigen, was sie dort gemacht haben, werden sie uns am Montag ihre Arbeitsblätter präsentieren und uns zeigen, wie man am besten entspannen kann. Sie werden mit uns meditieren und uns viele Sachen zeigen.

Jonna Witkowski, Klasse 5c