

Mit Achtsamkeit zum Glück

Kompetenzraster zu ausgewählten Fähigkeiten und Fertigkeiten der Achtsamkeit – mit Schüler/innen des Jahrgang 7 und 8 erprobt und durchgeführt

Kompetenz	Einsteiger	Fortgeschrittene	Geübte	Könner	Meister
Selbstfürsorge durch Stille und Meditation	Ich kann höchstens drei Minuten Stille praktizieren.	Ich kann mindestens drei Minuten Stille praktizieren.	Ich kann mindestens fünf Minuten Stille praktizieren und meine Augen dabei schließen.	Ich kann mindestens fünf Minuten Meditation praktizieren, meine Augen dabei schließen, meinen Atem wahrnehmen und aufkommende Gedanken wertfrei beobachten.	Ich kann mindestens fünf Minuten Meditation praktizieren, meine Augen dabei schließen und das wahrnehmen, was gegenwärtig passiert (Geräusche, Gerüche, Temperatur, Atem). Durch aufkommende Gedanken lasse ich mich nicht ablenken.
Selbstfürsorge durch Fantasiereisen	Ich kann einer Fantasiereise von Anfang bis Ende folgen, manchmal bin ich dabei durch eigene Gedanken abgelenkt.	Ich kann einer Fantasiereise von Anfang bis Ende folgen, ohne abgelenkt zu sein.	Ich kann einer Fantasiereise mit geschlossenen Augen folgen und in Gedanken eigene Bilder zur Geschichte entwickeln.	Ich kann einer Fantasiereise mit geschlossenen Augen folgen, in Gedanken eigene Bilder zur Geschichte entwickeln und am Ende reflektieren, wie die Reise auf meinen Körper und Geist gewirkt hat.	Ich kann selbst eine Fantasiereise entwickeln und mit einer Gruppe durchführen und reflektieren.
Stärken stärken und Schwächen schwächen	Ich kann Stärken und Schwächen allgemein benennen.	Ich kann meine eigenen Stärken und Schwächen erkennen und benennen.	Ich kann erklären, inwiefern in einer Schwäche eine verborgene Stärke steckt.	Ich kann die verborgene Stärke in mindestens einer meiner Schwächen erkennen und benennen.	Ich kann mit anderen über meine und deren Stärken und Schwächen sprechen und diese gemeinsam reflektieren.
Achtsame Kommunikation	Ich kann Merkmale trennender und verbindender Kommunikation benennen.	Ich kann Merkmale trennender und verbindender Kommunikation und mindestens fünf Gefühle benennen.	Ich kann den Unterschied zwischen Gefühlen und Bedürfnissen erklären und eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen.	Ich kann Ich-Botschaften senden und darin über meine Gefühle und Bedürfnisse sprechen.	Ich kann die Straße der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg erklären und Vorwürfe in Bitten umformulieren.