



MoMento Swiss Schulnetz21 Netzwerktagung - Zeit

05. April 2025

Asha Pandya – asha.pandya@momento.swiss
Programmkordinatorin & Schultrainerin & Ausbildnerin

Willkommen!

Du darfst erst einmal
hier ankommen.





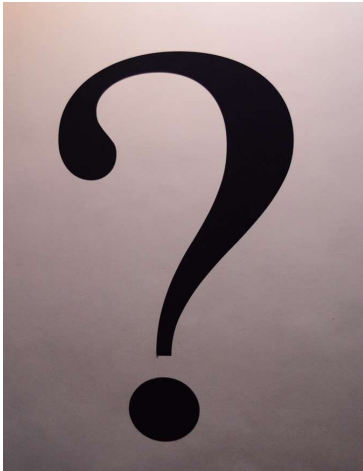
Übersicht Workshop

- 
- Begrüssung & Ankommen
 - Eure Aufgabe
 - Wer, Wieso
 - Wer, Was ist MoMento
 - Emotionen und Zeit
 - Was ist Achtsamkeit?
 - Stress und Zeit
 - Was ist Achtsamkeit nicht?
 - Ungeduld und Zeit
 - Drei Zugänge zur Achtsamkeit & Übungen
 - Abschluss & Fragen

Eure Aufgabe:

- Neugier & Offenheit
- Anfängergeist
- sein dürfen
- ohne Leistungsdruck
- Wohlbefinden beachten
- Spass haben

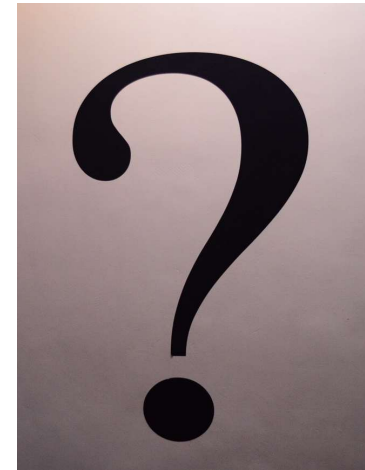




Wer:

Asha Pandya

- Stadt Zürich
- MoMento Swiss
(*Programmkordinatorin & Schultrainerin & Ausbildnerin*)
- Y.E.S. Starke Mädchen (*Trainerin & Ausbildnerin*)
- CFM – Center for mindfulness (*Trainerin*)



Wieso:

- Eigene Erfahrung für mich
- Es scheint mir sinnvoll
- Sehe die Veränderung bei SuS

- 
- Organisation - Verein
 - Förderung von Lebenskompetenzen
 - Unterstützung zu gesunden & verantwortungsbewussten Menschen
 - Integration von Achtsamkeit im Bildungssystem
 - Psychische Gesundheit
 - Positives Lern- & Klassenklima
 - Gesunde Beziehungen fördern
 - Umfassendes Achtsamkeitsprogramm für Lehrpersonen, schulische Fachkräfte und SUS



Wer / Was ist
MoMento
Swiss?

Emotionen und Zeit



Emotionen und ihre Wirkung

- Alle Emotionen erfüllen eine positive Funktion
- Angenehm, unangenehm, neutral
- Veränderung, Schutz, Beibehalten, Wiederholung
- Gespräche, Diskussionen, Beobachtungen
- Wissen aufbauen, Wortschatz erweitern
- Negativity Bias = Negativeffekt des Hirns
- **Ziel:** Konstruktiv mit Emotionen umgehen
- **Durch:** Emotionen kennen lernen, wahrnehmen, benennen, akzeptieren, erforschen, reflektieren

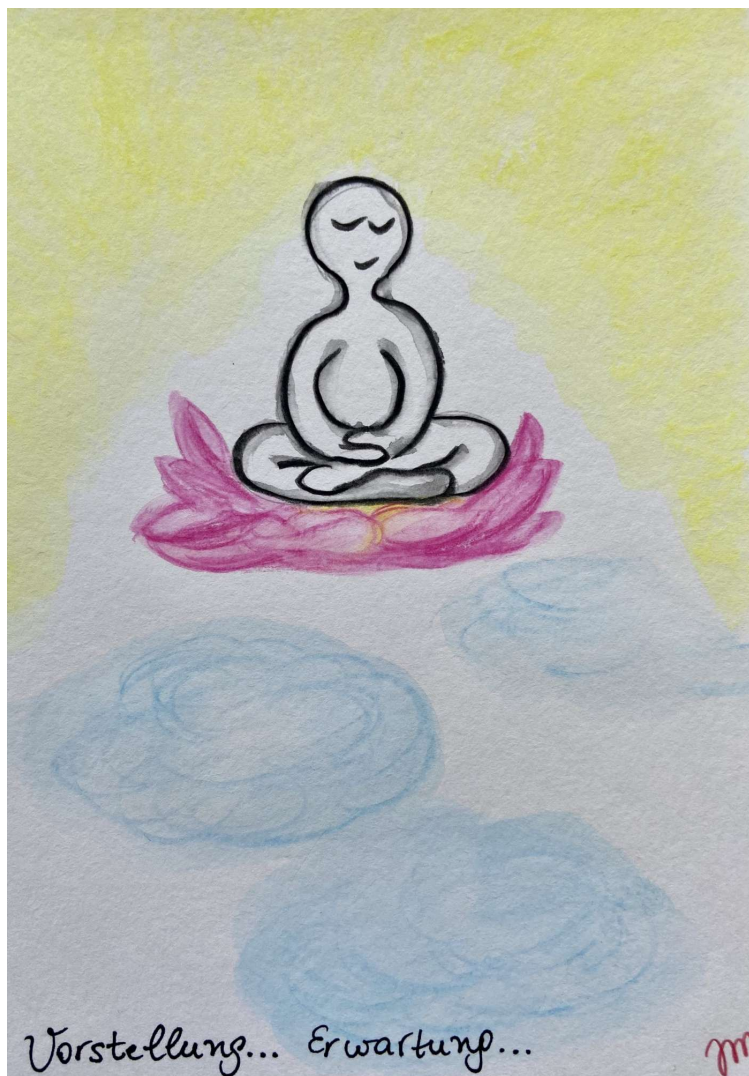


Spiel:
Zahl oder Geste



Was ist Achtsamkeit?





Bestandteile Achtsamkeit?



Shapiro SL et al. (2006) Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology* 62(3): 373–386

Warum ist die Integration von Achtsamkeit
im Bildungssystem so zentral? 1/2

Lehrpersonen

Burn-out Prävention

Schüler und Schülerinnen

40% der 11-15 jährigen, leiden an
Kopfschmerzen, Schlafstörungen
oder Ängstlichkeit/Besorgnis

Warum ist die Integration von Achtsamkeit im Bildungssystem so zentral? 2/2

Äussere vs. Innere Hygiene

- Muskeltraining
- Zähne putzen
- Duschen / Haare waschen

Gedanken und Umgang damit

- Gedanken schweifen 47% der Zeit ab
- Negativ-Bias, positives Gehirntraining (1:6)

Stress und Zeit





Stress und Zeit

Zeit erleben – statt nur planen

- Unser Zeitempfinden hängt stark vom inneren Zustand ab. Achtsamkeit kann Zeit weiter und reicher wirken lassen, während Stress sie verengt. Eine Einladung an die TN, eigene Erfahrungen zu teilen, öffnet den Raum für persönliche Reflexion, idealerweise mit einer Erfahrung verbunden.
- Wie wollen wir die Zeit nutzen, also mit welcher Präsenz möchten wir die stetig vorbeiziehende Zeit erleben

Spiel: Stresssimulator





Was Achtsamkeit NICHT ist:

- Nothilfe / sofortige Ergebnisse
- Verhindern von Stress / Unannehmlichkeiten
- Lösung aller Probleme
- Universelle Wirkung – one size fits all

Ungeduld und Zeit

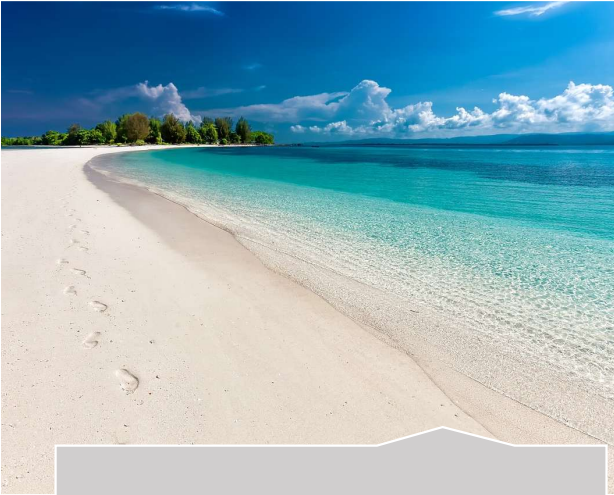


Spiel:

Wir zählen



Drei Zugänge zur Achtsamkeit



Formelle Praxis

Aufmerksamkeit auf die Sinne
(Atmung, Hören,
Körperempfindungen,
Emotionen / Gefühle /
Stimmungstönungen,
Gedanken)



Informelle Praxis

Alltagsaktivität (z.B.
Abwaschen, Zähneputzen,
zum Briefkasten gehen)



Angewandte Praxis

Anker im Alltag / 3 Atemzüge
/ 1 Minuten Atempause

Abschluss

Spiel: Rette deinen Daumen

Übung: Einfach sein



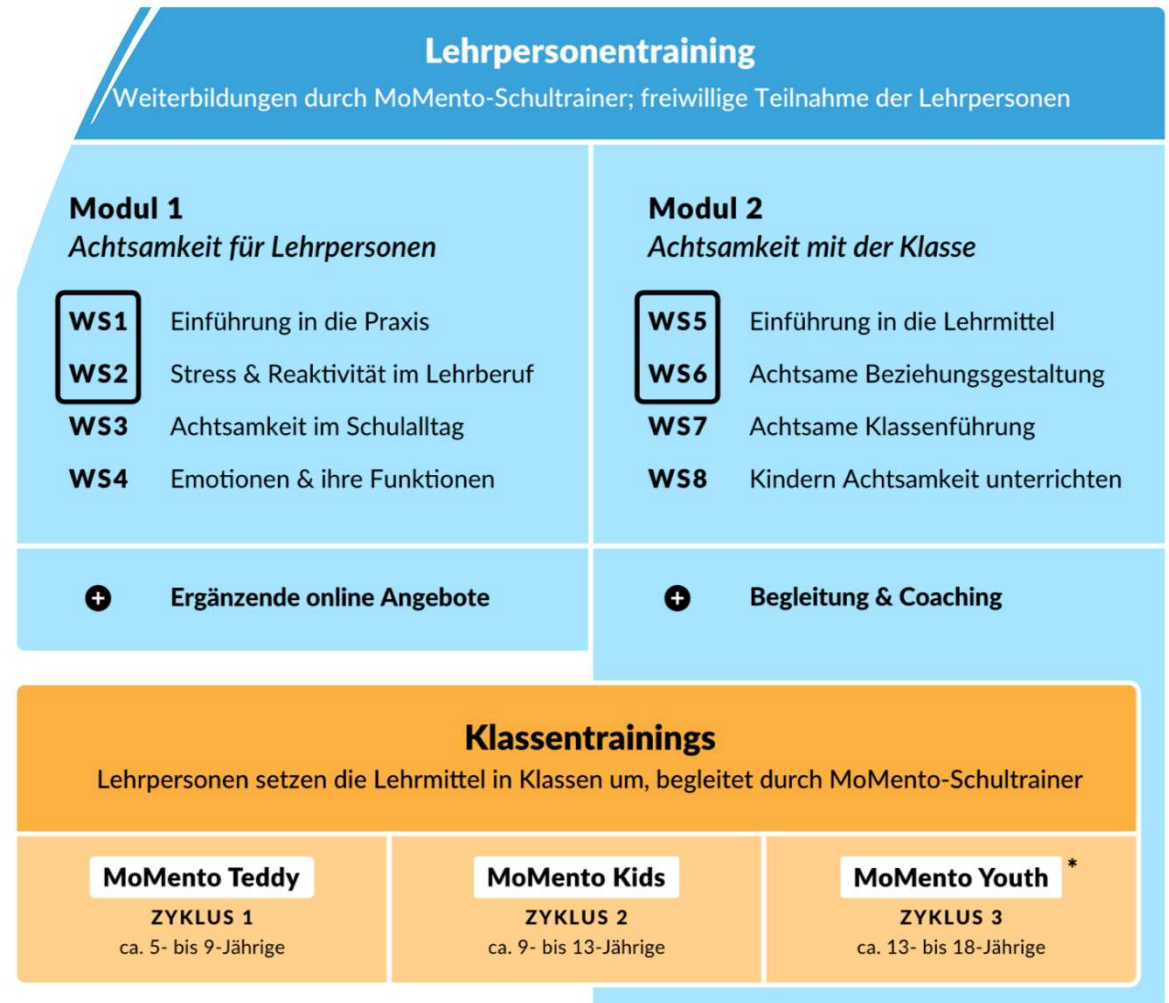
Der Weg

- Lehrperson übt Achtsamkeit
(*Mindfulness for the Teacher*)
Inputs / Erleben / Verstehen
- Achtsam Unterrichten
(*Mindful Classroom Management*)
- SuS Achtsamkeit lehren
(*Teaching Mindfulness to the Students*)



Was bietet MoMento?

- LPT's für Schulen
- LPT's offen
- LMT's – mit Erfahrung
- Community
- Achtsamkeit & Verhaltensauffälligkeiten
- Achtsamkeit & Traumapädagogik
- 3 Kartensets
- Publikation Beziehungsgestaltung
- Lehrmittel für alle Stufen
- Familienprogramm



* in Entwicklung

📅 in einem Halbtage kombinierbar

2-stunden Workshops

Übersicht Lehrmittel

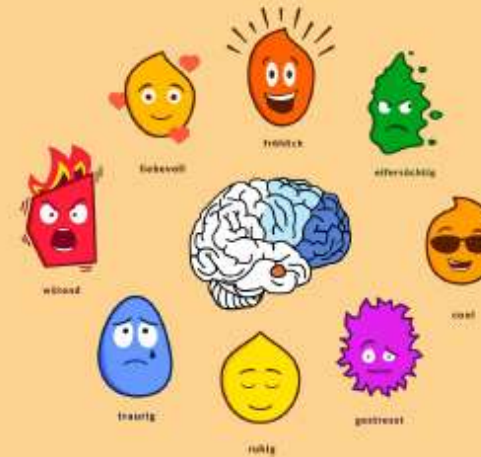
MoMento Teddy °

- **Geschichten:** Mo und Mena erleben herausfordernde Situationen, die sie mit Hilfe ihrer achtsamen Freunde zu lösen lernen.
- **Tiere & Praktiken:** Die Tiere zeigen ihnen auf natürliche Weise, wie Achtsamkeit praktiziert und in den Alltag integriert werden kann.
- **Emotionsthematik:** Die Wahrnehmung und Regulation von Emotionen wird mit der Glitzerflasche und den MoMento-Emojis gestärkt.
- **Achtsame Spiele:** Mit gemeinschaftsfördernden Spielen und kreativen Übungen werden wichtige Lebenskompetenzen gefördert.



MoMento Kids

- **Praktiken:** Mo und Mena entdecken verschiedene Achtsamkeitsübungen zusammen mit der Lehrperson, unterstützt durch Kurzgeschichten.
- **Neurowissenschaft:** In Interviews mit einem Professor lernen Mo und Mena, was alles in unserem Geist und Körper passiert, z.B. bei Stress.
- **Emotionsthematik:** Die Wahrnehmung und Regulation von Emotionen wird mit der Glitzerflasche und den MoMento-Emojis gestärkt.
- **Achtsame Spiele:** Mit gemeinschaftsfördernden Spielen und kreativen Übungen werden wichtige Lebenskompetenzen gefördert.



MoMento Youth

- **Modul 1 – Glück:** Was macht uns wirklich glücklich? Mit wissenschaftlichen Inputs und Achtsamkeitsübungen wird die Frage breit ausgelotet.
- **Modul 2 – Stress:** Was stresst uns? Und wie mit Stress umgehen? Praktiken zur Stressreduktion für eine positive Lebensbewältigung.
- **Aufbaumodule*:** Vertiefungen und weitere Achtsamkeitsübungen zu Emotionen, Beziehungen & Mobbing, Social Media & Gaming, etc.
- **Achtsame Spiele:** Mit gemeinschaftsfördernden Spielen und kreativen Übungen werden wichtige Lebenskompetenzen gefördert.



° zurzeit in 2 separaten Lehrmitteln für KiGA & UST

* in Entwicklung

Lehrmittel Kiga

Übersicht MoMento Kindergarten-Lehrmittel				
Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5
Ankommensrituale	Glitzerflasche & Emotionen	Tiere & Achtsamkeitsübungen	Spiele & Körperübungen	Abschlussrituale
Seiten 2 - 5	Seiten 6 - 9	Seiten 10 - 13	Seiten 14 - 16	Seiten 17 - 19
A) Individualisiere Begrüssung B) Die Natur begrüßen C) Körperteile massieren D) Überkreuzungen E) Luftballon F) Kombinationsübung	A) Die Glitzerflasche B) Persönliche Glitzerflasche basteln C) Glitzerflaschenrunde D) MoMento-Emojis (oder andere Bilder)	A) Der entspannte Flamingo (achts. Bewegen) B) Der aufmerksame Hase (achtsames Hören) C) Der ruhige Gorilla (achtsames Atmen) D) Der liebevolle Teddy (positive Gedanken)	A) Körperteile berühren B) Freeze / Statuen C) Superhelden D) Balrunde E) Herzschlag spüren F) Glitzerflaschen-Tanz G) Willkommen! H) Die Katze kraulen I) Knuddelrunde	A) Entspannungspositionen B) Geführte Visualisierungen C) Haare streicheln / Kopfmassage D) Liebevolle Worte E) Begleitgegenstand
Unterstützungsmaterial: - Keins	Unterstützungsmaterial: - Glitzerflasche(n) - Emoji-Karten * - Emoji-Poster *	Unterstützungsmaterial: - Klangstab/ Gong - Stofftiere (v.a. Teddy) - Einzelne Tierbilder * - Tier/Praxis-Poster *	Unterstützungsmaterial: - Kleiner Ball - Glitzerflasche - Stofftier/ Teddy	Unterstützungsmaterial: - Stofftiere/ Teddy(s) - Liebevolle Gegenstände - [Evtl. Kerzen, Musik etc.]

* Werden vom MoMento-Programm zur Verfügung gestellt (siehe Kopiervorlagen sowie abgegebene Materialien)

Lehrmittel UST

MoMento-Achtsamkeitstraining (Klassenlehrmittel 1. - 3. Klasse)										
Lektion	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10
Titel	Wie fühlst du dich gerade?	Aufmerksam Hin hören wie ein...	Die Glitzerflaschenrunde	Stress! ...und wie damit umgehen	Emotionen und wieso wir sie haben	Achtsames Atmen tut uns gut	Die Strategie der Pause	Liebevolle Gedanken	Mein persönliches Strategierad	Freude & Dankbarkeit
Spiel	Mo & Mena <i>Eule: Glitzerflasche</i>	Klatsch-Muster	Rette deinen Daumen	Raupe auf dem Arm	Klassen-Massage	Ballrunde	Zeitlupe-Bewegung	Willkommen!	Welcher Finger ist es?	Zahl oder Geste?
Praxis	Einführung Glitzerflasche	Integrierte Praxis	Achtsames Hören (A)	Integrierte Praxis	Achtsames Bewegen (A)	Integrierte Praxis	Achtsames Atmen (A/B)	Integrierte Praxis	Liebevolle Gedanken (A)	Mo & Mena - Freude & Dank.
Mo & Mena	Glitzerflaschentanz	Mo Hase: Achts. Hören	Achtsames Hören (B)	Mena Flamingo: Achts. Beweg.	Achtsames Bewegen (B)	Mena Gorilla: Achts. Atmen	Mo Gorilla: Achts. Atmen	Mena Teddybär: Lieb. Gedanken	Liebevolle Gedanken (B)	Freude & Dankbarkeit
Thema der Lektion	Achtsames Sitzen	[Austausch zur Geschichte]	Glitzerflaschenrunde zu Stress (+ pers. Flasche herstellen)	Stress im Körper	Emotionen und ihre Funktionen	[Austausch zur Geschichte]	Handmodell & Strategie der Pause	[Austausch zur Geschichte]	Persönliches Strategierad erstellen	Dankbarkeitsbaum & Abschluss
	Freie Glitzerflaschenrunde	Achtsames Hören (A)		Achtsames Bewegen (A)		Achtsames Atmen (A)		Liebevolle Gedanken (A)		
Kopier-Vorlagen	KV 1 Titelblatt (+ Eule)	(+ Hase)	-	(+ Flamingo)	KV 2 Emoji-Poster	(+ Gorilla)	KV 3 Pauser-Poster	(+ Teddy)	KV 4 Strategierad	KV 5 Tier-Poster
HA	Körperwahrnehmung	Flasche mitbringen	Achtsames Hören	Bei Stress an Tiere denken	Innehalten bei ang. Gefühlen	Achtsames Atmen	Pause anwenden	Liebevolle Gedanken	Strategierad anwenden	Innehalten & sich freuen
Wochen-praxis	Achtsames Sitzen	Achtsames Hören (A)	Achtsames Hören (A-B)	Achtsames Bewegen (A)	Achtsames Bewegen (A-B)	Achtsames Atmen (A)	Achtsames Atmen (A-B)	Liebevolle Gedanken (A)	Liebevolle Gedanken (A-B)	Freude & Dankbarkeit

Lehrmittel MST

MoMento-Achtsamkeitstraining (Klassenlehrmittel 4. - 6. Klasse)										
Lektion	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10
Titel	Wie fühlst du dich gerade?	Unser Gehirn - Eine Entdeckungsreise	Die Glitzerflaschenrunde	Stress! ...und wie damit umgehen	Emotionen und wieso wir sie haben	Unsere Hand als Gehirn	Die Strategie der Pause	Wie wir unser Gehirn formen	Mein persönliches Strategienrad	Freude & Dankbarkeit
Spiel	Einführung & Glitzerflasche	Welcher Finger ist es?	Klatsch-Muster	Rette deinen Daumen	Willkommen!	Zeitlupenbewegung	Glitzerflaschentanz	Raupe auf dem Arm	Klassen-Massage	Zusammen Zählen
Praxis 1	Achtsame Körperhaltung	Integrierte Praxis	Achtsames Hören (A)	Integrierte Praxis	Achtsames Bewegen (A)	Integrierte Praxis	Achtsames Atmen (A)	Integrierte Praxis	Liebevolle Gedanken (A)	Integrierte Praxis
Praxis 2	Zahl oder Geste?	Achtsames Hören (A)	Achtsames Hören (B)	Achtsames Bewegen (A)	Achtsames Bewegen (B)	Achtsames Atmen (A)	Achtsames Atmen (B)	Liebevolle Gedanken (A)	Liebevolle Gedanken (B)	Freude & Dankbarkeit
Thema der Lektion	Offene Glitzerflaschen Runde	Neuro-Block 1 Einführung ins Gehirn	Glitzerflaschen Runde & Flasche herstellen	Neuro-Block 2 Stress im Körper	Emotionen und ihre Funktionen (Emojis)	Neuro-Block 3 Handmodell des Gehirns	Strategie der Pause (+ Rollen-Spiele)	Neuro-Block 4 Neuroplastizität	Persönliches Strategienrad erstellen	Abschluss & Dankbarkeitsbaum
Kopier-Vorlagen	KV 1 Titelblatt	KV 2 Neuroblock 1 + Neuroposter 1	-	KV 3 Neuroblock 2 + Neuroposter 2	KV 4 Emoji-Poster	KV 5 Neuroblock 3 + Neuroposter 3	KV 6 Pausen-Poster	KV 7 Neuroblock 4 + Neuroposter 4	KV 8 Strategienrad	KV 9 Praxis-Poster
HA	Körperwahrnehmung	Flasche mitbringen	Achtsames Hören	Bei Stress «bremsen»	Innehalten bei ang. Gefühlen	Achtsames Atmen	Pause anwenden	Liebevolle Gedanken	Strategienrad anwenden	Innehalten & sich freuen
Wochen-praxis	Achtsame Körperhaltung	Achtsames Hören (A)	Achtsames Hören (A-B)	Achtsames Bewegen (A)	Achtsames Bewegen (A-B)	Achtsames Atmen (A)	Achtsames Atmen (A-B)	Liebevolle Gedanken (A)	Liebevolle Gedanken (A-B)	Freude & Dankbarkeit

Lehrmittel UST / MST

MoMento-Achtsamkeitstraining (Klassenlehrmittel 1. - 3. Klasse)										
Lektion	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10
Titel	Wie fühlt du dich gerade?	Aufmerksam Hinören wie ich...	Die Glitzer-Flaschenrunde	Stress ... und wie damit umgehen	Emotionen und wieso wir sie haben	Achtsames Atmen tut uns gut	Die Strategie der Pause	Liebevoller Gedanken	Mein persönliches Strategienrad	Freude & Dankbarkeit
Spiel	Mo & Mena Lufi: Glitzerflasche	Klatsch-Muster	Rette deinen Daumen	Raupe auf dem Arm	Klassen-Massage	Sakrunde	Zeitlupe-Bewegung	Willkommen!	Welcher Finger ist es?	Zahl oder Gedanke?
Praxis	Einführung Glitzerflasche	Integrierte Praxis	Achtsames Hören (A)	Integrierte Praxis	Achtsames Bewegen (A)	Integrierte Praxis	Achtsames Atmen (A/B)	Integrierte Praxis	Liebevoller Gedanken (A)	Mo & Mena - Freude & Dankbarkeit
Mo & Mena	Glitzer-Flaschenrunde	Mo Hase: Achts. Hören	Achtsames Hören (B)	Mena Flamingo: Achts. Beweg.	Achtsames Bewegen (B)	Mena Gorilla: Achts. Atmen	Mo Go Rilla: Achts. Atmen	Mena Teddybär: Liebv. Gedanken	Liebevoller Gedanken (B)	Freude & Dankbarkeit
Thema der Lektion	Achtsames Sitzen	[Austausch zur Geschichte]	Glitzer-Flaschenrunde zu Stress	Stress im Körper	Emotionen und ihre Funktionen	[Austausch zur Geschichte]	Handmodell & Strategie der Pause	[Austausch zur Geschichte]	Persönliches Strategienrad erstellen	Dankbarkeitsbaum & Abschluss
	Freie Glitzer-Flaschenrunde	Achtsames Hören (A)	(+ pers. Flasche herstellen)	Achtsames Bewegen (A)		Achtsames Atmen (A)		Liebevoller Gedanken (A)		
Kopier-Vorlagen	KV 1 Titelblatt (+ Eule)	(+ Hase)	-	(+ Flamingo)	KV 2 Emoji-Poster	(+ Gorilla)	KV 3 Pausen-Poster	(+ Teddy)	KV 4 Strategienrad	KV 5 Tier-Poster
HA	Körperwahrnehmung	Flasche mitbringen	Achtsames Hören	Bei Stress an Tiere denken	Innehalten bei ang. Gefühlen	Achtsames Atmen	Pause anwenden	Liebevoller Gedanken	Strategienrad anwenden	Innehalten & sich freuen
Wochen-praxis	Achtsames Sitzen	Achtsames Hören (A)	Achtsames Hören (A-B)	Achtsames Bewegen (A)	Achtsames Bewegen (A-B)	Achtsames Atmen (A)	Achtsames Atmen (A-B)	Liebevoller Gedanken (A)	Liebevoller Gedanken (A-B)	Freude & Dankbarkeit

MoMento-Achtsamkeitstraining (Klassenlehrmittel 4. - 6. Klasse)										
Lektion	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10
Titel	Wie fühlt du dich gerade?	Unser Gehirn - Eine Entdeckungreise	Die Glitzer-Flaschenrunde	Stress ... und wie damit umgehen	Emotionen und wieso wir sie haben	Unsere Hand als Gehirn	Die Strategie der Pause	Wie wir unser Gehirn formen	Mein persönliches Strategienrad	Freude & Dankbarkeit
Spiel	Einführung & Glitzerflasche	Welcher Finger ist es?	Klatsch-Muster	Rette deinen Daumen	Willkommen!	Zeitlupe-Bewegung	Glitzer-Flaschenrunde	Raupe auf dem Arm	Klassen-Massage	Zusammen Zählen
Praxis 1	Achtsame Körperhaltung	Integrierte Praxis	Achtsames Hören (A)	Integrierte Praxis	Achtsames Bewegen (A)	Integrierte Praxis	Achtsames Atmen (A)	Integrierte Praxis	Liebevoller Gedanken (A)	Integrierte Praxis
Praxis 2	Zahl oder Geste?	Achtsames Hören (A)	Achtsames Hören (B)	Achtsames Bewegen (A)	Achtsames Bewegen (B)	Achtsames Atmen (A)	Achtsames Atmen (B)	Liebevoller Gedanken (A)	Liebevoller Gedanken (B)	Freude & Dankbarkeit
Thema der Lektion	Offene Glitzer-Flaschenrunde	Neuro-Block 1 Einführung ins Gehirn	Glitzer-Flaschenrunde & Flasche herstellen	Neuro-Block 2 Stress im Körper	Emotionen und ihre Funktionen (Emojis)	Neuro-Block 3 Handmodell des Gehirns	Strategie der Pause (+ Rollen-Spiele)	Neuro-Block 4 Neuroplastizität	Persönliches Strategienrad erstellen	Abschluss & Dankbarkeitsbaum
Kopier-Vorlagen	KV 1 Titelblatt	KV 2 Neuroblock 1 + Neuroposter 1	-	KV 3 Neuroblock 2 + Neuroposter 2	KV 4 Emoji-Poster	KV 5 Neuroblock 3 + Neuroposter 3	KV 6 Pausen-Poster	KV 7 Neuroblock 4 + Neuroposter 4	KV 8 Strategienrad	KV 9 Praxis-Poster
HA	Körperwahrnehmung	Flasche mitbringen	Achtsames Hören	Bei Stress «bremsen»	Innehalten bei ang. Gefühlen	Achtsames Atmen	Pause anwenden	Liebevoller Gedanken	Strategienrad anwenden	Innehalten & sich freuen
Wochen-praxis	Achtsame Körperhaltung	Achtsames Hören (A)	Achtsames Hören (A-B)	Achtsames Bewegen (A)	Achtsames Bewegen (A-B)	Achtsames Atmen (A)	Achtsames Atmen (A-B)	Liebevoller Gedanken (A)	Liebevoller Gedanken (A-B)	Freude & Dankbarkeit

Lehrmittel Sek / Oberstufe

MoMento Youth - Grundmodule 1 & 2

Das MoMento Youth Lehrmittel ist in Erarbeitung und Weiterentwicklung! Noch nicht alle Materialien sind vollständig entwickelt. Eine erste komplette Version sollte im Frühling 2024 erhältlich sein. Bis dahin werden keine neuen Zwischenversionen publik gemacht.

L1 - Was macht mich glücklich?		L2 - Mich selbst besser kennenlernen		L3 - Wie Achts. unser Gehirn formt		L4 - Und was hat das mit mir zu tun?	
Einstieg	Wir sind unser eigenes Studienobjekt!	Einstieg	Absichten	Einstieg	Absichten (& evtl. Spiel)	Einstieg	Absichten
Selbstreflexion	Was macht mich glücklich?	Spiel	Erstes Spiel (z.B. Willkommen / Zahl oder Geste?)	Rückblick HA	Körperwahrnehmung während der Woche	Spiel	Bekanntes Spiel wieder-holen oder neues einführen
Gruppenarbeit (6 AB)	<u>Wissenschaftliche Inputs 1:</u> Was macht uns glücklich?	Rückblick HA	Was macht mich glücklich?	Formelle Praxis	Einführung achtsames Hören	Rückblick HA	Achtsames Hören während der Woche
Austausch & Gespräch	Zusammentragen; was macht uns glücklich?	Austausch & Gespräch	Annäherung an Achtsamkeitspraxis	Gruppenarbeit oder Video (1 AB)	<u>Wissenschaftliche Inputs 2:</u> Wie Achtsamkeit unser Gehirn formt	Formelle Praxis	Einführung in Freude & Dankbarkeit
Selbstreflexion	Was macht mich <i>wirklich</i> glücklich?	Formelle Praxis	Achtsame Körperwahrnehmung	Abschluss	Evtl. Arbeit mit Achtsamkeitsheft	Austausch & Gespräch	Integration: Was hat das mit mir zu tun?
Abschluss	MoMento vorstellen	Abschluss	Achtsamkeitsheft verteilen, erster Eintrag/Aufgabe			Abschluss	Evtl. Arbeit mit Achtsamkeitsheft
Hausaufgaben	Nach Glück Ausschau halten	Hausaufgaben	Den Körper wahrnehmen	Hausaufgaben	Geräusche, Lärmpegel und Stille wahrnehmen	Hausaufgaben	Freude & Dankbarkeit verspüren
Wochenpraxis	Kurze Pausen für aktuelles Glücksempfinden	Wochenpraxis	Kurze Pausen für achtsame Körperwahrnehmung	Wochenpraxis	Kurze Pausen für achtsames Hören	Wochenpraxis	Kurze Pausen für Freude & Dankbarkeit
L5 - Was stresst mich?		L6 - Was Stress mit uns macht		L7 - Mit Stress umgehen lernen		L8 - Zus. für mehr Wohlbefinden	
Einstieg	Absichten: Von Modul 1 zu Modul 2	Einstieg	Absichten (& Spiel)	Einstieg	Absichten (& Spiel)	Einstieg	Absichten
Praxis & Selbstreflexion	Was stresst mich alles?	Praxis & Rückblick HA	Was stresst mich (während der Woche)?	Praxis & Rückblick HA	Achtsames Atmen während der Woche	Praxis & Rückblick HA	Achtsames Bewegen während der Woche
Spiel	Stress-Simulator	Gruppenarbeit oder Video (1 AB)	<u>Wissenschaftliche Inputs 1:</u> Stress - und was er mit uns macht!	Gruppenarbeit (3 AB)	<u>Wissenschaftliche Inputs 2:</u> Stressbewältigungs-Strateg.	Austausch & Gespräch	Diskussion & Integration: Was nehme ich mit?
Input	Einführung Glitzerflasche			Austausch & Gespräch	Was hilft gegen Stress? Anti-Stress ABC	Austausch & Gespräch	Spiel / Absichten & Vereinbarungen
Austausch in Pärchen	Stressoren: Was wirbelt meine Flasche durch?	Formelle Praxis	Einführung achtsames Atmen	Formelle Praxis	Einführung achtsames Bewegen	Formelle Praxis	Einführung liebevolle Gedanken
Abschluss	Zusammentragen, Folgen von Stress?	Abschluss	Evtl. Arbeit mit Achtsamkeitsheft	Abschluss	Evtl. Arbeit mit Achtsamkeitsheft	Abschluss	Evtl. Arbeit mit Achtsamkeitsheft
Hausaufgaben	Nach Stress Ausschau halten	Hausaufgaben	Die Atmung immer wieder wahrnehmen	Hausaufgaben	Den Körper in Bewegung wahrnehmen	Hausaufgaben	Unsere (liebevollen) Gedanken wahrnehmen
Wochenpraxis	Kurze Pausen für aktuelles Stressempfinden	Wochenpraxis	Kurze Pausen für achtsames Atmen	Wochenpraxis	Kurze Pausen für achtsames Bewegen	Wochenpraxis	Kurze Pausen für liebevolle Gedanken

Merci von Herzen!

05. April 2025

Asha Pandya – asha.pandya@momento.swiss
Programmkoordinatorin & Schultrainerin & Ausbilderin