

Achtsamer Adventskalender

Vorbereitung:

1. Die LK bringt ein leeres Behältnis (Einweckglas, Säckchen, Box, ...) mit.
2. Die LK bereitet eine der Kopiervorlagen vor.
 - a. Für alle L präsentieren (z.B. per Beamer)
 - b. Ausdrucken und ausschneiden
3. Optional: die LK bereitet Kärtchen vor, auf die die L die Botschaften / Aufgaben für jedes der 24 Türchen schreibt.

Durchführung:

1. Die LK schreibt den Begriff „Advent“ an die Tafel und lässt die L auf Deutsch und in der Muttersprache verschiedene Assoziationen dazu sammeln.
2. Die LK fragt: „Was ist ein Adventskalender? Wozu braucht man ihn?“ Es folgt ein kurzes Klassengespräch auf A2-Niveau.
3. Optional:
In der Klasse / Im Kurs wird eine Wortwolke erstellt: Jede/r L ergänzt ein Wort, das er/sie mit Advent verbindet und malt ein Bild dazu.
4. Den Begriff „Achtsamkeit“ einführen:
 - a. Die LK fragt: *Wann seid ihr im Alltag gestresst?* Die Antworten werden an der Tafel / am Smartboard gesammelt.
 - b. Dann leitet die LK über und sagt etwa *Es gibt etwas, das hilft: Achtsamkeit.*
 - c. Die LK schreibt einen einfachen Beispielsatz an die Tafel / ans Whiteboard: *Achtsamkeit bedeutet: Ich denke an jetzt. Ich bin ruhig. Ich nehme mich und meine Gefühle wahr.*
 - d. Optional: eine gemeinsame Mini-Übung, um das Konzept Achtsamkeit besser zu begreifen:
 - i. Die LK sagt *Wir atmen 10 Sekunden ruhig. Wir hören auf unseren Körper.*
 - ii. Die LK zählt langsam auf Deutsch beim Ein- und Ausatmen.
 - iii. Danach fragt die LK: *Wie fühlt ihr euch jetzt?*
 - iv. Die L antworten, auch in der Muttersprache. Die LK macht deutlich, dass Achtsamkeit nicht schwierig sein muss.
5. Die LK präsentiert den L 24 Aufgaben / Botschaften:
 - a. mit Beamer / Smartboard
 - b. ausgedruckt und ausgeschnitten
6. Die LK oder ein/e lernstarke/r L lesen die Aufgaben vor und erklären sie. Unbekannte Wörter werden besprochen/erklärt.
7. Die Klasse / Der Kurs erstellt nun den Kalender:
 - a. Jede/r L bekommt eine Aufgabe / Botschaft.
 - i. Bei mehr als 24 L, arbeiten die L in Gruppen.

- b. Jede Aufgabe / Botschaft wird auf eine schöne Karte / einen schönen Zettel geschrieben.
 - c. Die L dekorieren die Karten oder Zettel auf Vorder- und Rückseite.
 - d. Die fertigen Karten / Zettel werden in das vorbereitete Behältnis gelegt.
8. Die Klasse / Der Kurs bestimmt:
- a. Wer öffnet an welchem Tag ein Türchen (= liest eine Botschaft / Aufgabe vor).
 - b. Wird jeden Tag ein Türchen geöffnet?
 - c. Wird die Aufgabe / Botschaft gemeinsam in der Klasse / im Kurs vorgelesen?

Folgeaktivitäten:

- A) Alle / Einige L füllen jeden Tag das **Reflektionsblatt** zu den Aufgaben aus.
 - a. Man könnte am Ende die beliebteste Aufgabe / Botschaft küren.
 - b. Man könnte ein gemeinsames Achtsamkeitswörterbuch anlegen.
- B) Die L führen ein **Mini-Tagebuch** und schreiben für jeden Tag 1-2 Sätze.
 - a. *Heute habe ich ...*
- C) Die L gestalten ein **Plakat** mit ihren Lieblingsaufgaben / Lieblingsbotschaften.
- D) Die Klasse / Der Kurs machen vor/nach Weihnachten eine **Auswertung** der Aufgaben / Botschaften.
 - a. Mögliche Leitfragen dazu:
 - i. *Welche Aufgabe war leicht?*
 - ii. *Welche Aufgabe war schwer?*
 - iii. *Welche Botschaft hat dir gut gefallen?*
 - iv. *Welche Botschaft hat dir nicht gefallen?*
- E) Die L können zu den Aufgaben / Botschaften Bilder oder Comics malen oder Fotos im Internet suchen und aus Zeitschriften ausschneiden. Damit kann dann eine **Collage** oder ein **Lernposter** erstellt werden.
- F) Einführung / Wiederholung des **Imperativs**. (24 Aufgaben A2)
 - a. Folgende Imperativformen kommen in den 24 Aufgaben vor: *lies, sag, atme, schreibe, meine, höre, nimm, suche, mach, streck, entspanne, denke, lächle, trinke, konzentriere, gehe, schenke, male und zünde.*
- G) Einführung / Wiederholung der **Modalverben**. (24 Botschaften A2)
 - a. Folgende Modalverbformen kommen in den 24 Botschaften vor: *darfst, kannst und musst.*
- H) Einführung / Wiederholung der **Adjektive**: Komparation, Synonym- oder Antonymbildung, adjektivische oder adverbale Verwendung. (24 Botschaften A2)
 - a. Folgende Adjektive kommen in den 24 Botschaften vor: *wichtig, tief, gut, freundlich, geduldig, stolz, leicht, allein, stark, müde, schön, ruhig, wertvoll, perfekt, dankbar und neu.*

- I) Einführung / Wiederholung von **Nebensätzen**. (24 Aufgaben B1)
- a. Folgende Nebensätze kommen in den 24 Aufgaben vor:
- „... und erkläre, warum sie wichtig für dich sind.“
 - „Verzichte heute – wenn möglich – bewusst auf etwas...“
 - „... ein Foto, das dir wichtig ist...“
 - „... eine Liste mit Dingen, die dir Kraft geben...“
 - „... und beobachte, wie sich das anfühlt.“
 - „... was dir Kraft gibt, wenn du gestresst bist.“
- J) Einführung / Wiederholung von **Infinitivkonstruktionen**. (24 Aufgaben / Botschaften B1)
- a. Folgende Infinitivkonstruktionen kommen in den 24 Aufgaben vor:
- „... um bewusst und langsam zu frühstücken.“
 - „... ohne nebenbei etwas anderes zu tun.“
 - „... um deinen Körper wahrzunehmen.“
 - „... ein Gespräch führen, ohne zu unterbrechen.“
 - „... zehn Minuten lesen, ohne Handy...“
- b. Folgende Infinitivkonstruktionen kommen in den 24 Botschaften vor:
- „... neu zu beginnen und aus Erfahrungen zu lernen.“
 - „..., um Hilfe zu bitten, wenn du Unterstützung brauchst.“
 - „..., dich zu erholen, ...“
 - „..., aufmerksam zuzuhören, als sofort eine Antwort zu haben.“
 - „Es ist mutig, Grenzen zu setzen, ...“
 - „Manchmal ist es gut, das eigene Tempo zu wählen, ...“
 - „Du bist genug, auch ohne ständig etwas leisten zu müssen.“
- K) Einführung / Wiederholung **reflexiver Verben**. (24 Aufgaben / Botschaften B1)
- a. Folgende reflexive Verben kommen in den 24 Aufgaben vor:
- „... schreibe einen Satz darüber, wie du dich gerade fühlst.“
 - „... bedanke dich bei jemandem...“
- b. Folgende reflexive Verben kommen in den 24 Botschaften vor:
- „Du darfst dir bewusst Zeit für dich selbst nehmen, ...“
 - „..., was du dir vorgenommen hast.“
 - „Du hast das Recht, dich zu erholen, besonders wenn du dich erschöpft fühlst.“
 - „..., dass du dich entwickelst.“
 - „Du darfst dich an kleinen Erfolgen freuen, ...“
 - „..., dass dir etwas nicht guttut.“