

Achtsame Jugendliche



Für Schulklassen und Jugendgruppen

Achtsamkeit in praktischen Übungen
erlernen und dadurch entspannt,
stressfrei und gelassener werden



Jens Czechtizky
www.changeandrise.de



Informationen zum Kurs „Achtsame Jugendliche“

Stress beginnt nicht erst im Erwachsenenalter - ein Berg an Hausaufgaben, der nach dem Schultag wartet, Prüfungen die über die Abschlussnote entscheiden, Ärger mit den Eltern oder der Schule, Sorgen wegen der Berufswahl, Liebeskummer, Auseinandersetzungen im Freundeskreis... Immer mehr Jugendliche fühlen sich im Alltag stark unter Druck gesetzt und überfordert. Dadurch leidet ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Einige schlafen deshalb schlechter, bekommen Kopf- oder Bauchweh, haben zu wenig oder gar zu viel Appetit. Bei manchen Jugendlichen kann Stress sogar dazu führen, dass sie erschöpfungsdepressiv werden. Andere bekommen Hautausschlag oder müssen gegen Versagensängste ankämpfen. Jeder reagiert mit anderen **Symptomen**. Die möglichen Folgen sind so vielfältig wie die menschliche Seele. Einigen fällt es dann schwer, sich überhaupt zu **entspannen**.

Doch mithilfe von **Achtsamkeitsübungen** können die Jugendlichen lernen, ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen, ausgeglichener zu werden und so die auf ihren Schultern gefühlte **Last zu reduzieren**.

Schon bevor die Last übermächtig wird und sich äußerlich oder innerlich manifestiert, kann man **lernen, achtsamer mit sich zu sein**. So nehmen die jungen Erwachsenen ihre Bedürfnisse und Grenzen besser wahr und können stressresistenter werden. Achtsamkeit gilt der Psychohygiene und lehrt einen, sich selbst ernst und wichtig zu nehmen. Ein Effekt ist zunächst die Konzentration auf sich selbst, die Wahrnehmung und Sensibilisierung des eigenen Körpers. Und damit automatisch mehr Aufmerksamkeit für den Zusammenhang von Körper und Seele.

Für die Teenager bedeutet das ein **Erfolgserlebnis**: Wenn sie achtsam mit sich umgehen, zum Beispiel ihre Atem- und Körperübungen machen, merken sie, dass sie sich wohler und ausgeglichener fühlen. Langfristig können sie dadurch sogar **leistungsstärker** werden – und das, ohne negativen Druck zu empfinden.

(Quelle: AOK Gesundheitsmagazin, 26.10.2020)

In **ein bis zwei Unterrichtseinheiten** vermittele ich in Schulklassen bzw. Jugendgruppen verschiedene Praktiken zur Achtsamkeit. Dabei lege ich besonders Wert darauf, dass diese Techniken durch eigenes Erleben und Ausprobieren erfahren werden. Dadurch profitieren sowohl die einzelnen Teilnehmenden, als auch der gesamte (Klassen-)Verbund und so nicht zuletzt auch die Lehrer/innen der Klasse. Je nach Klassenstufe und Alter werden innerhalb dieser Unterrichtseinheiten **verschiedene Module** vermittelt. Der Ablauf und Rahmen kann nach Absprache gestaltet werden.

Zu meiner Person:

Mein Name ist **Jens Czechtizky**, ich bin 45 Jahre alt, habe zwei Kinder im Alter von 10 und 13 Jahren und bin als zertifizierter Mentaltrainer, Breathwork-Teacher und psychologischer Berater ausgebildet und tätig.

Ich habe Unterweisungen in verschiedenen Meditationsarten erhalten und diverse Seminare und Retreats im Bereich der Achtsamkeit und Meditation absolviert.

Infos und Kontakt:

Website: **www.changeandrise.de**

E-Mail: **cr-coaching.info@web.de**