

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Yoga für Jugendliche

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



Inhalt

I	Theorie	13
1	Warum dieses Buch?	14
2	Ein Dank an die Experten	18
3	Kennst du ...?	23
4	Yoga für Teens - auch das noch?!	26
5	Wer bin ich?	32
5.1	Wann gilt man überhaupt als Jugendlicher?	33
5.2	Die Pubertät beginnt	33
5.3	Jungen vs. Mädchen - Gemeinsamkeiten und Unterschiede	34
5.4	Was bedeutet Gesundheit?	36
5.5	Resilienz	38
6	Gestresste Teens	40
6.1	Stress wirkt nicht nur im Gehirn	41
7	Wohin geht der Weg? - Wie wir uns entwickeln (same, same, but different)	45
7.1	Entwicklung mit lebenslanger Garantie	46
7.2	Was brauchen die Jugendlichen von dir?	48
8	Emotionen und Bedürfnisse	50
8.1	Emotionen	51
8.2	Bedürfnisse, erfüllt vs. unerfüllt	53
8.3	Wut - das „negative“ Gefühl	55
8.4	Angst - normal oder pathologisch?	56
8.5	Mehr fühlen - weniger denken	58
9	Die Macht der Sprache und warum es sich lohnt, manchmal kleinlich zu sein	62
10	Digitale Welt und Medienkompetenz	67
10.1	Verbindung durch virtuelle Dates	68

10.2	Am Du zum Ich werden	69
10.3	Stress und Druck im Netz?	70
10.4	Fazit: Medienkompetenz schulen	71
11	„Großbaustelle“ Gehirn - Yoga für emotional stabilere Teens - Dr. Maria Wolke	73
11.1	Ein ruhiger, entspannter Familienalltag: Aus biologischer Sicht - unmöglich!.....	74
11.2	Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Emotionen“?	75
11.2.1	Präfrontaler Kortex (PFK) - tschüss Selbstregulation	75
11.2.2	Das limbische System - Emotionen und Impulse außer Kontrolle.....	75
11.2.3	Das Dopamin und die Risikobereitschaft	76
11.2.4	Das erste Mal verliebt sein: Der Ansturm der Geschlechtshormone	76
11.3	Yoga für Teenager - ein Balsam für die Teenagerseele	77
11.3.1	Yoga „beruhigt“ das Teenagergehirn.....	78
11.3.2	Sich selbst besser im Griff haben - durch Yoga..	78
11.3.3	Yoga und die jugendlichen Emotionen	79
11.3.4	Yoga und die Dopaminsynthese.....	79
11.3.5	Die Instrumente des Yoga	80
11.3.6	Interozeption als Voraussetzung für die Praxis...	80
11.4	Fazit	81
12	Wegen Umbauarbeiten geschlossen - was im pubertierenden Hirn geschieht.....	82
12.1	Unglaubliche Fähigkeiten.....	83
12.2	Achtung Umbau - Betreten der Baustelle nur mit Schutzausrüstung erlaubt.....	84
12.3	Kreativität und Forscherdrang	85
12.4	Volles Risiko.....	86
12.5	Von Gefühlen überschwemmt	87

12.6	Stress um den Schlaf.....	88
12.7	Fazit.....	89
13	Yogaphilosophie oder die Psychologie des Yoga.....	91
13.1	Die Yogaschriften.....	92
14	Der achtgliedrige Pfad und wie wir ihn mit Jugendlichen üben können	94
14.1	Yama - wie gehe ich mit meinem Umfeld um?	94
14.2	Niyama - wie gehe ich mit mir selbst um?	96
14.3	Asanas - den eigenen Körper erleben.....	97
14.4	Pranayama - das Erleben und Wahrnehmen des Atems	99
14.5	Pratyahara - die Sinne zurückziehen	100
14.6	Dharana - Konzentration.....	102
14.7	Dhyana - Meditation	102
14.8	Samadhi - Zustand der inneren Freiheit/Zufriedenheit..	104
15	Ruhe bewahren - ein Gespräch mit Eberhard Bähr über die alten Weisheitstexte, Klarheit und Unterscheidungsfähigkeit...106	
15.1	Ruhe bewahren.....	107
15.2	Weisheit ist kein Bring-Wissen.....	108
15.3	Inspiration.....	109
15.4	Unterscheidungsfähigkeit - viveka.....	110
15.5	Vom guten zum klaren Menschen	111
15.6	Fazit	113
16	Die Heldenreise, eine Reise nicht nur für junge, mutige Abenteurer - Michael Walkenhorst	115
16.1	Ein Entwicklungsweg, der Lösungen aufzeigt.....	115
16.2	Was hat das nun mit Jugendlichen zu tun?.....	116
16.3	Die Heldenreise als Phasenmodell.....	119
16.4	Was bringt uns diese vereinfachte Darstellung des Ablaufs?.....	120
16.5	Wie kann das nun konkret aussehen?	121
16.6	Was sind die altersgerechten oder auch normgerechten Ängste?	122

17	Yoga in der Schule - Mona Bekteši	124
17.1	Yoga vor Klassenarbeiten und Prüfungen.....	126
18	Yoga und Sport - Thomas Bannenberg	128
18.1	Basis einer guten sportlichen Leistung - die Propriozeption	129
18.2	Eine Übung zur Feststellung und Verbesserung der Körperwahrnehmung.....	130
18.3	Eine Übung aus dem Yoga zur Körperwahrnehmung..	131
19	Teengirl-Yoga meets Music - mit kreativen Flows zu mehr Selbstbewusstsein - Andrea Helten.....	133
19.1	Wer bin ich?	134
19.2	Nähe zur Altersklasse ist wichtig.....	135
19.3	Wie also können wir die Girls aus ihrer alltäglichen Angst herausholen?.....	135
19.4	Kreative Flows - mal individuell, mal in der Gruppe....	136
19.5	Yoga verhilft zu einem starken Selbst-Bewusst-Sein	137

II Praxis 139

20	Praxisteil - Einführung.....	140
20.1	Konzepte und Variationen.....	141
20.2	Atha - jetzt	142
20.3	Erfahren - erleben - erfreuen.....	143
21	Zwei Notfallprogramme gegen Panikattacken während Klassenarbeiten - Mona Bekteši	148
22	Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und Meditation..	150
22.1	Die Karawane in der Wüste - eine Weisheits- geschichte, erzählt von Eberhard Bär.....	150
22.2	Heldenreisetagebuch von Michael Walkenhorst	153
22.3	Dankbarkeitsgeschichte	156
22.4	Der sichere Ort.....	158
22.5	Metta-Meditation.....	160
22.6	Sa Ta Na Ma.....	162

22.7	Drei-Minuten-Meditation.....	164
22.8	Die (eigene) Hand erkunden und die Finger halten....	166
22.9	Schüttelmeditation	168
22.10	Gute Gedanken bleiben, schlechte Gedanken gehen - Entspannungsgeschichte von Mira.....	169
22.11	Yoga Nidra für Jugendliche: Jeder kann Yoga Nidra machen! - Marc Fenner.....	171
22.12	Konzentrationsflow/Mudraflow.....	177
23	Asanapraxis	179
23.1	Beispiel für einen kreativen Flow zum Thema Schönheit - Andrea Helten	179
23.2	Ankommen und sich bewegen.....	182
23.3	Der Tiger erwacht	185
23.4	Surya Namaskar - der Sonnengruß.....	187
23.5	(D)Ein Ziel fokussieren.....	189
23.6	Ha-Übung - Anti-Stress- oder Wut-rauslass-Übung ...	191
23.7	Die Handgelenke lockern und entspannen	192
23.8	Partneryoga	194
23.9	Leichtigkeit in der Stabilität erfahren	198
23.10	Von der Anspannung zur Entspannung	201
23.11	Asanas vor Klassenarbeiten - Mona Bekteši.....	203
23.12	Yin-Yoga für Jugendliche - Stefanie Arend.....	206
23.13	Fokussieren - visualisieren - abschalten - Thomas Bannenbergl.....	210
24	Pranayama und Energieübungen.....	215
24.1	Den Atem beobachten.....	215
24.2	Die tiefe Bauchatmung	217
24.3	Die yogische Vollatmung	219
24.4	Anuloma Viloma/Nadi Sohana - Dr. Maria Wolke	222
24.5	Verlängertes Ein- und Ausatmen - Dr. Maria Wolke...	224
24.6	Pranayama vor Klassenarbeiten - Mona Bekteši	225

24.7	Atem und Fokus für Impuls- und Emotionskontrolle - Thomas Bannenberg.....	228
	Anhang	231
1	Übungsregister	231
2	Literaturverzeichnis	233
2.1	Bücher.....	233
2.2	Zeitungsquellen	236
2.3	Internetseiten.....	237
2.4	Filme.....	238
3	Bildnachweis	240







| Theorie





Kapitel 1

Warum dieses Buch?

Ich arbeite seit 20 Jahren an einer Schule mit Förderschwerpunkt geistige Entwicklung. Neben vielen wunderbaren Eigenschaften, die meine Arbeit mit sich bringt, ist eine Besonderheit, dass ich im Laufe der Jahre alle Altersstufen unterrichten durfte.

Mein Weg als Yogalehrerin begann aufgrund der Tatsache, dass ich Yoga auch meinen Schülern zugänglich machen wollte. Ich durfte selbst erfahren, was Yoga alles kann und welche Bereicherung hierdurch in mein Leben kam. So begann mein Weg als Kinderyogalehrerin vor nunmehr 12 Jahren und „außerhalb“ meiner Schule war ich die ersten Jahre im Grundschulbereich unterwegs. Als dann mein Sohn langsam ins Teenageralter kam, wuchs ich im Yoga quasi mit. Auch meine Yogakinder wurden langsam zu Teenagern.

Immer wieder habe ich hier die Erfahrung machen dürfen, dass Yoga gerade in diesem Alter eine unglaubliche Unterstützung sein kann. Da ich von Natur aus neugierig bin und immer alles genau wissen und verstehen möchte, begann ich, mich noch einmal sehr ausführlich mit der Thematik zu beschäftigen.

- ◇ Was passiert im Körper und vor allem im Gehirn eines Jugendlichen?
- ◇ Warum sind sie, wie sie sind?
- ◇ Warum schlagen viele Menschen die Hände über dem Kopf zusammen, wenn es um die Arbeit mit Jugendlichen geht?

Diese und noch mehr Fragen haben mich sowohl als Mutter, aber auch als Sozialpädagogin und Yogalehrerin beschäftigt, und so begann ich zu forschen. Daraus entstand schließlich vor einigen Jahren die Weiterbildung „Yoga für Jugendliche“, die von Beginn an unglaublich erfolgreich war. Ich konnte feststellen, welche große Unsicherheiten und auch Vorurteile zu dieser Altersgruppe vorhanden waren.

Besonders berührt hat mich die Aussage einer Teilnehmerin in einer der ersten Weiterbildungen, die in der Schlussrunde sagte, dass sie auch ein bisschen traurig sei, denn hätte sie das ganze Wissen über Jugendliche und ihre Entwicklung schon bei ihren Kindern in der Pubertät gehabt, hätte das für sie und auch ihre Kinder einiges erleichtert.

Auch im privaten Umfeld konnte ich Ähnliches häufig erleben. Erzähle ich, dass ich einen Sohn im Teenageralter habe, dann kommen nicht selten Aussagen, wie: „O weh, das ist eine harte Zeit.“ Oder: „Na ja, da muss man irgendwie durch.“ Wie bitte? Das schockiert mich ganz schön.

Wenn ich erzähle, wie toll dieses Alter ist und was da alles so Großartiges passiert, dann ernte ich häufig ungläubige Blicke. Ja, das Teenageralter ist, meines Erachtens, viel besser als sein Ruf!

Diese Erlebnisse und auch, dass mir bisher ein Buch gefehlt hat, das all das vereint, nämlich wie wir Teenager auf ihrem Weg ins Erwachsensein unterstützend begleiten können, sei es durch Yoga, Achtsamkeit, Meditation etc., gepaart mit theoretischem Basiswissen zu Entwicklung, Pädagogik und Hirnforschung, hat mich dazu gebracht, dieses hier zu schreiben. Deshalb hältst du es nun in Händen, mein „Teenager-Baby“, das eine Lanze brechen möchte für dieses spannende Alter und dir gleichzeitig auch Wissen an die Hand geben möchte, um die Jugendlichen etwas besser zu verstehen.

Außerdem bekommst du Ideen, wie du Menschen in dieser Phase des Lebens begleiten und unterstützen kannst, dazu gehört auch ein bisschen Selbstreflexion und Selbsterforschung. Wir alle waren schließlich auch mal Teenager.

Natürlich gibt es auch einen Praxisteil. Was du im Praxisteil jedoch nicht finden wirst, ist eine Beschreibung und Auflistung der einzelnen Asanas. Zum einen gibt es natürlich hiervon eine ganze Menge. Zum anderen ist bereits sehr gelungene Literatur zu Ausführung, Beschreibung, Alignment vorhanden. Weshalb ich mein Augenmerk darauf gelegt habe, praktische Ideen zusammenzubringen. Es sollen Ideen sein, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und somit wirklich umsetzbar sind. Quasi to go.

Yoga ist Leben und im besten Fall gelingt es uns, Yoga und Achtsamkeit in unseren Alltag zu integrieren. Also nicht nur Asanapraxis auf der Matte, sondern kleine Do's für zwischendurch, es spielt keine Rolle, ob in der Schule, am Nachmittag, vor dem Einschlafen, im Bus.

- ◇ Was mache ich, wenn ich aufgeregt bin?
- ◇ Wie kann ich mich fokussieren?
- ◇ Was hilft bei Unruhe?

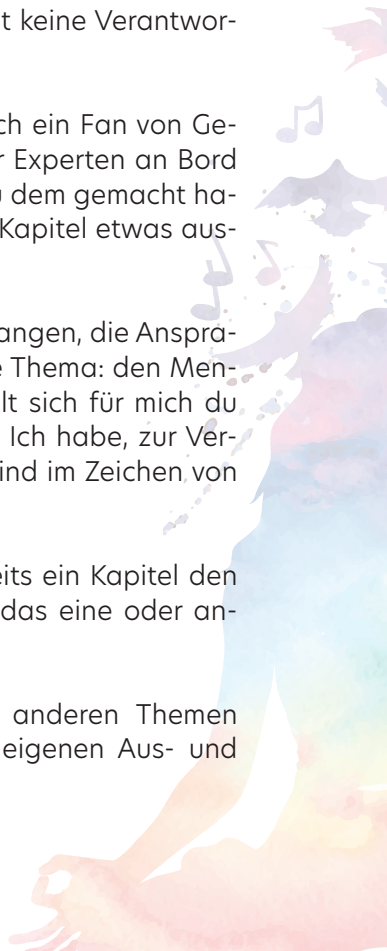
Der Praxisteil kann Ideen geben. Die Autorin übernimmt keine Verantwortung für die Ausführung der Übungen.

Dieses Buch hat noch eine weitere Besonderheit: Da ich ein Fan von Gemeinschaft und Miteinander bin, habe ich mir ein paar Experten an Bord geholt, die dieses Buch bereichert haben und es nun zu dem gemacht haben, was es ist. Die Experten stelle ich dir im nächsten Kapitel etwas ausführlicher vor!

Ich habe für dieses Buch, wie auch in meinen vorangegangenen, die Ansprache „du“ gewählt. Wir blicken gemeinsam auf dasselbe Thema: den Menschen im Jugendalter, so sind wir verbunden. Das fühlt sich für mich du einfach stimmiger an. Ich hoffe, das passt so für dich! Ich habe, zur Vereinfachung, die männliche Anrede gewählt, natürlich sind im Zeichen von Gender und Inklusion immer alle gemeint!

In meinem ersten Buch *Thai-Kinderyoga* habe ich bereits ein Kapitel den Jugendlichen gewidmet, deshalb kommt dir vielleicht das eine oder andere bekannt vor (falls du das Buch kennst).

Einiges an Wissen zu Entwicklung, Pädagogik und anderen Themen stammt aus meinem Studium und auch aus meinen eigenen Aus- und



Weiterbildungen, die ich im Laufe der Jahre machen durfte. Ich habe, neben der von mir verwendeten Literatur, zu den Themen, Untersuchungen oder bekannten Menschen Literaturhinweise bzw. interessante Internetseiten herausgesucht, falls du tiefer in manche Themen eintauchen magst.

Und nun wünsche ich dir viel Freude und Inspiration mit diesem spannenden Alter. Mögen wir unseren Teenagern hilfreiche und authentische Begleiter sein.

JUST
breathe





Kapitel 2

Ein Dank an die Experten

Dieses Buch ist etwas Besonderes für mich. Natürlich ist das bei jedem meiner Bücher so, denn jedes ist eine Herzensangelegenheit, verbunden mit einem Herzensthema. Dieses unterscheidet sich jedoch darin, dass ich mir diesmal Experten ins Boot geholt habe. Das sind Menschen, die ich sehr schätze, als Lehrer, Kollegen, Freunde und Wegbegleiter. Es sind Menschen, die ebenfalls mit Jugendlichen arbeiten oder die eine Expertise haben, die ich passend zum Thema fand. Und natürlich sollten auch diejenigen zu Wort kommen, die es betrifft, nämlich die Jugendlichen selbst!

Deshalb ist in diesem Buch die Danksagung am Anfang und ich wünsche mir, dass alle Experten Wertschätzung, in Form deiner Aufmerksamkeit, erhalten. Ich bin sehr dankbar und glücklich, dass diese wunderbaren Menschen dieses Buch mit ihrer Expertise und vor allem auch mit ihrer Liebe zum Tun bereichern.

Und ja, es macht mich auch ein bisschen stolz, diese wunderbaren Menschen hier zusammengebracht zu haben. Es berührt mich sehr, zu sehen, mit welcher Hingabe sie hier mitgewirkt haben. Ob als meine Lehrer, Freunde, Kollegen, Schüler oder Wegbegleiter: Danke von Herzen an euch! Nun möchte ich sie hier kurz vorstellen:

Andrea Helten ist aus dem Kinder- und Teenyogabereich nicht mehr wegzudenken. Als „Kinderyoga Berlin“ rockt sie schon einige Jahre die Szene. Sie ist Autorin des Buchs *Yoga für dich und dein Kind* (2017) und Gründerin der ersten Ausbildung zum Eltern-Kind-Yogalehrer. Selbst Mutter einer Teenietochter, liegen ihr vor allem auch die Teenagermädchen sehr am Herzen.

Sie beschäftigt sich hier mit vielen Themen, wie auch Mobbing, Ängste und den Veränderungen des Körpers. Wir kennen uns schon einige Jahre, da Andrea eine enge Verbindung zur Kinderyoga-Akademie hat und als Chefredakteurin bei [PLUS.kinderyoga.de](https://plus.kinderyoga.de) tätig ist. Ich schätze sie sehr, sowohl als Lehrerin und auch als Mensch. Wenn du mehr über sie und ihr Wirken erfahren möchtest, schau doch mal auf ihrer Seite vorbei: <https://kinderyoga-berlin.com/>

Dr. Maria Wolke ist Psychologin und Yogalehrerin. Auf sie aufmerksam geworden bin ich durch einen Zufall (wobei es ja keine Zufälle gibt ...). Maria hat einen tollen Artikel geschrieben zu Wut bei Jugendlichen und dies mit Yoga verknüpft. Der Artikel hat mich so begeistert, dass ich sie direkt angeschrieben habe und ihr von meinem Buchprojekt berichtet habe. Es folgte ein ziemlich langes Telefonat, bei dem der Funke gleich übersprang – et voilà, ich konnte sie gewinnen.

Maria hat auch bereits ein Buch geschrieben, das ich sehr empfehlen kann: *Resilient durch Yoga: Psychische Erkrankungen umfassend behandeln*. Mehr über sie erfährst du hier: <http://www.mariawolke.com/>

Thomas Bannenberg ist nicht nur Freund und Kollege. Er ist Diplom-Sozialpädagoge, Yogalehrer (BDY/EYU). Er gilt als „Pionier“ des Kinderyogas in Deutschland, Österreich und der Schweiz und entwickelte die erste pädagogisch fundierte Kinderyoga-ausbildung. Seit 1988 bildet er als erstes Ausbildungsinstitut Kinderyogalehrer aus. Außerdem ist er Autor mehrerer Bücher, unter anderem des Standardwerks zum Kinderyoga *Yoga für Kinder* (2013).

Er ist Leiter der Kinderyoga-Akademie Heidelberg, an der wir gemeinsam ausbilden. Sportler „seit immer“ im Tischtennis, Langlauf, Leichtathletik (Fünfkampf), Schwimmen, Minigolf, Mountainbike, Billard und Boldern. Außerdem ist er Webmaster der Informationsseite www.kinderyoga.de und Herausgeber von [PLUS.kinderyoga.de](https://plus.kinderyoga.de), auf der sich alles rund um Yoga mit Kindern und Jugendlichen dreht. Mehr über ihn unter: <https://www.kinderyoga-akademie.de/>

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Yoga für Jugendliche

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

