



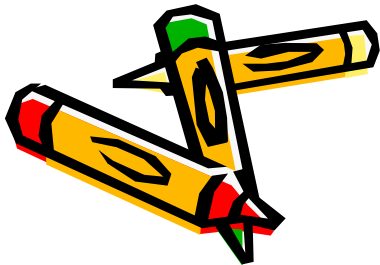
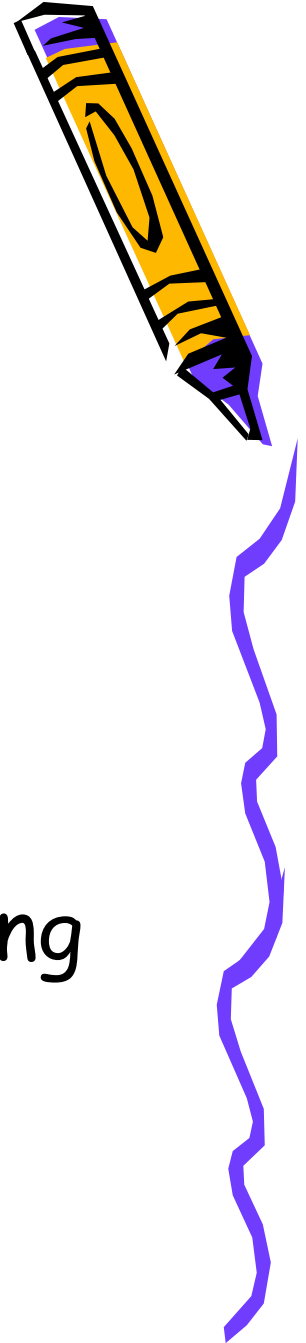
**Müheles Lernen
mit achtsamen
Sechs-Wort-Geschichten**

Dr. Antje Bothin



Inhalt

- Umfrage
- Vorstellung
- Was ist Achtsamkeit?
- Vorteile beim Sprachenlernen
- Sechs-Wort-Geschichten und Übung
- Zusammenfassung



Beschreibung

Dieser motivierende Workshop lädt alle Interessierten ein, einfache Sechs-Wort-Geschichten zu erschaffen.

Nach einer kurzen Einführung zu den Vorteilen von Achtsamkeit beim Sprachenlernen und zur Emotionsregulation tauchen die Teilnehmer:innen in die Welt des kreativen Schreibens ein.

Durch interaktive Übungen werden Sechs-Wort-Geschichten kreiert, denn damit macht das Lernen Spaß.

Wir schauen dabei auf verschiedene Sinneswahrnehmungen wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Berühren.

#Kreatives Schreiben

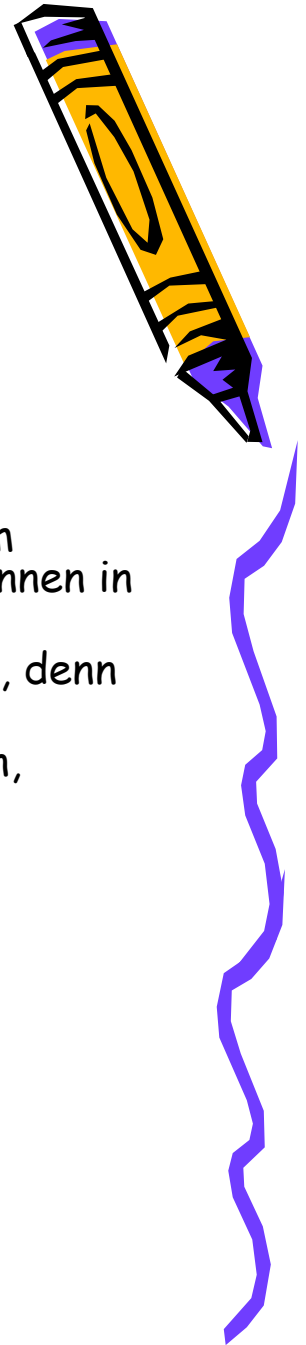
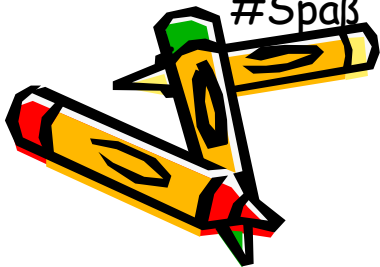
#Achtsamkeit

#Mindfulness

#Sechs-Wort-Geschichten

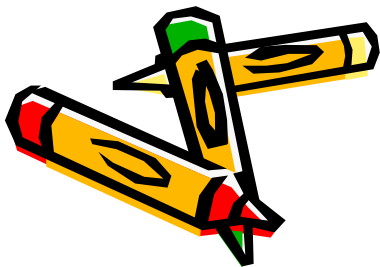
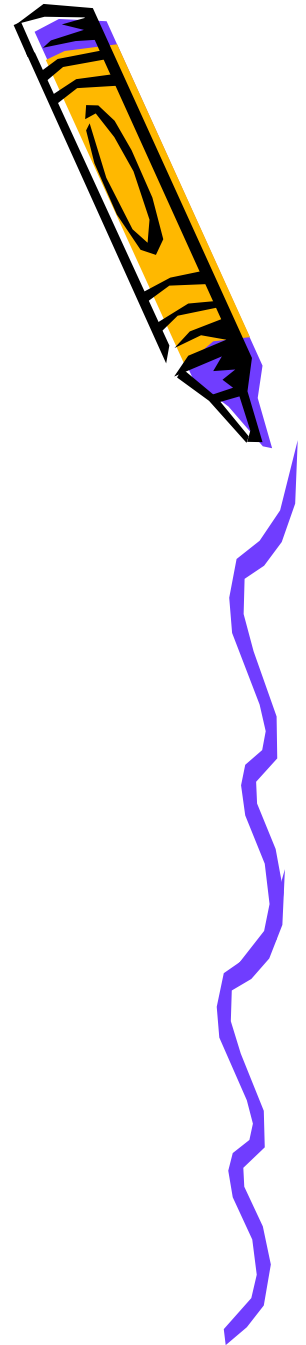
#Lernen

#Spaß



Umfrage

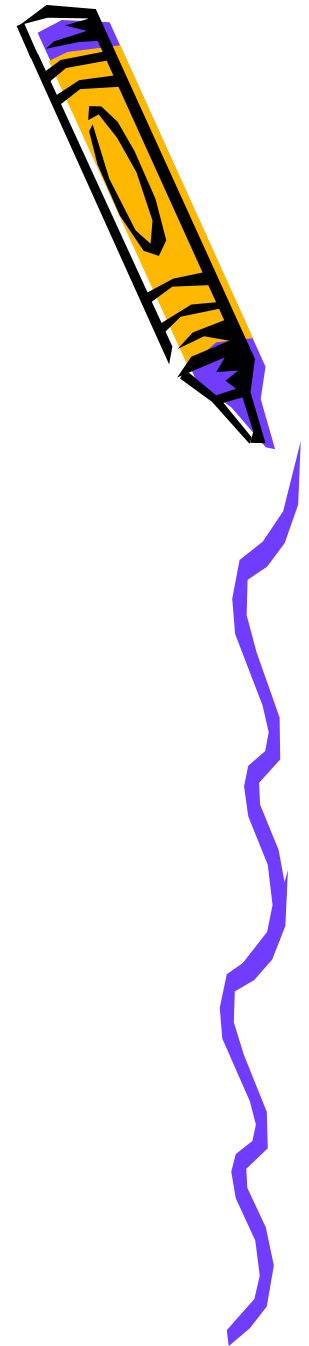
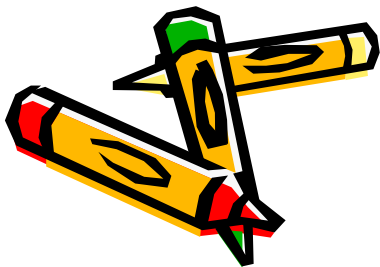
- Haben Sie schon einmal von Achtsamkeit bzw. Mindfulness gehört?
- Haben Sie Erfahrungen mit kreativem Schreiben?



Über mich

Dr. Antje Bothin

- Workshops -
Kreatives
Schreiben
- DaF-Dozentin
- Buch bei Amazon

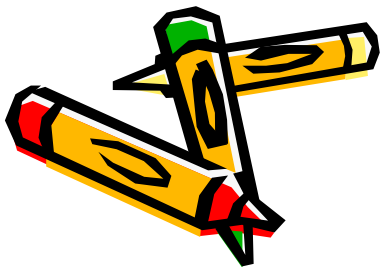
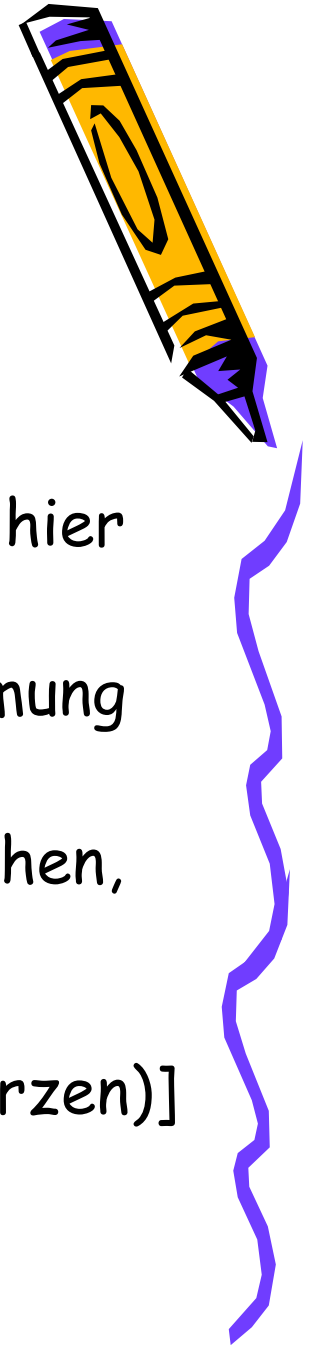


Achtsamkeit



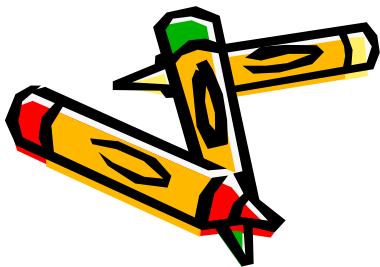
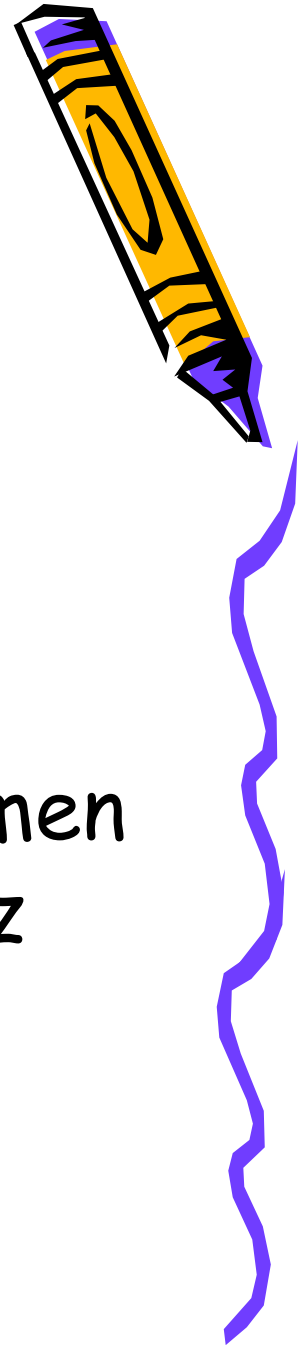
Was ist das?

- Aufmerksamkeit im hier und jetzt
- Bewusste Wahrnehmung mit allen Sinnen
[Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen
(Berührungen, Temperatur, Schmerzen)]



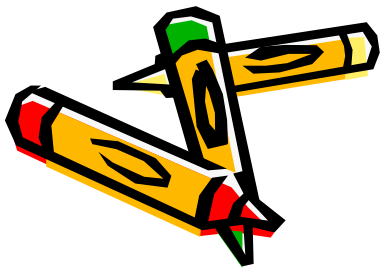
Vorteile

- Effektiveres Lernen
- Bessere Konzentration
- Besseres Erinnerungsvermögen
- Gedanken und Emotionen wahrnehmen und innere Ruhe finden → Resilienz
- Größere Zufriedenheit im Leben



Beim Sprachenlernen

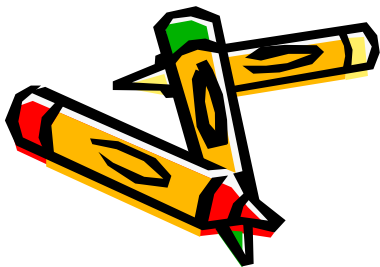
- Entspannung (Atemübungen)
- Auf die Aufgabe konzentrieren
- Gelassen Neues erkunden, positives Denken
- Ein überschaubares Ziel nur für heute setzen
- Fehler machen ist erlaubt
- Pausen machen
- Dankbarkeit für das heute Erreichte



Kreatives Schreiben

Vorteile beim Sprachenlernen

- Sich selbst entdecken, seine Gedanken und Gefühle ausdrücken können
- Spielerischer Umgang mit Wörtern fördert das Gefühl für Sprache
- Lerner-Autonomie, Stress und Blockaden verringern sich, Selbstvertrauen wird gestärkt
- Es macht Spaß!



Sechs-Wort-Geschichten

Beispiele

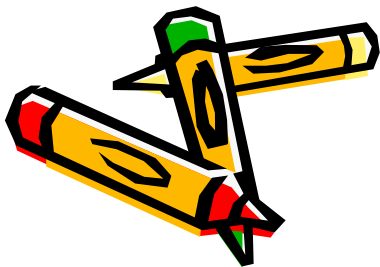
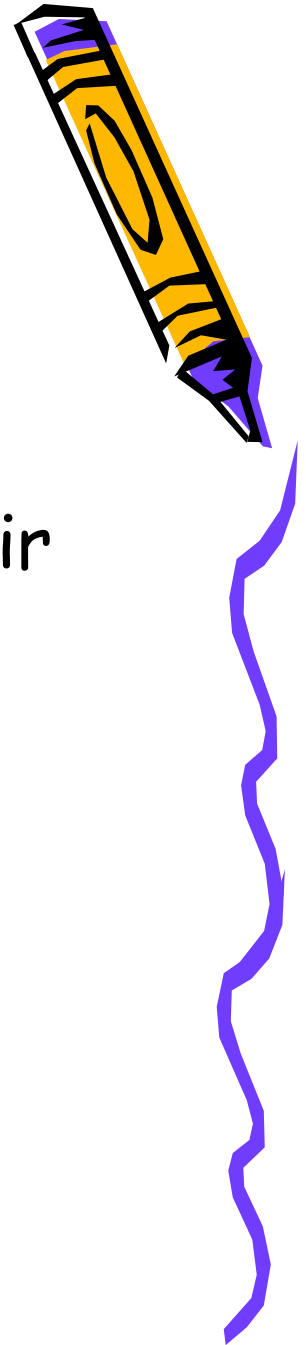
Sehen: Blauer Himmel mit Wolken über mir

Hören: der Vogel singt im grünen Wald

Riechen: der Duft von Veilchen ist schön

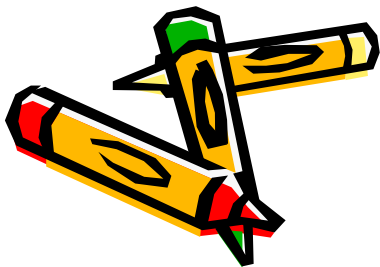
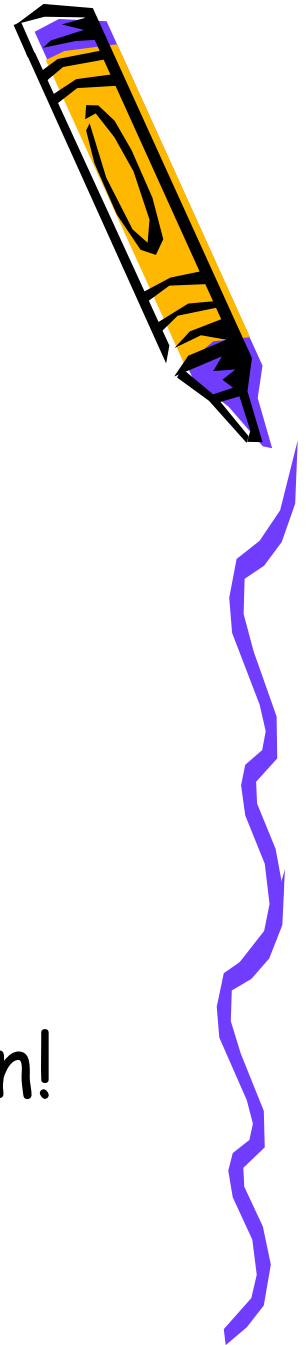
Schmecken: Rote Kirschen schmecken
wirklich sehr süß

Fühlen: das Wasser im See ist kalt



Übung

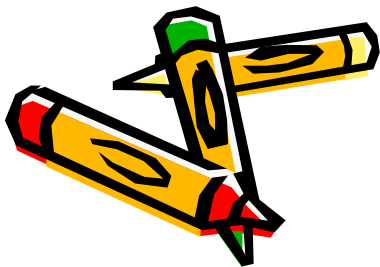
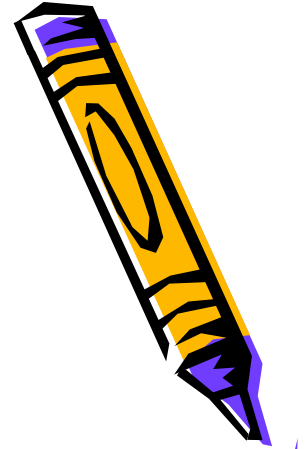
- Was sehen Sie hier und jetzt?
- Was hören, riechen, schmecken, fühlen Sie hier und jetzt?
- Schreiben Sie eine Sechs-Wort-Geschichte! (eine Minute Zeit)
- In den Chat posten, wer möchte.
- Schreiben Sie weitere Geschichten!



Zusammenfassung

- Achtsames kreatives Schreiben hilft beim Sprachenlernen → mehr Spaß
- Einfache Sechs-Wort-Geschichten erschaffen

- Probieren Sie es selbst aus!





Vielen Dank - Fragen?

Kontakt:

[Linktr.ee/language-doc](https://linktr.ee/language-doc)

