

4 Vorwort

7 **Achtsamkeit in der Schule**

12 **Einsatz im Unterricht**

12 Thematische Übersicht

15 Aufbau der Karteikarten

16 Einsatzmöglichkeiten

20 **Impuls-Themen**

20 Dankbarkeit

27 Digital Detox

34 Random acts of kindness

36 Pleasure Walk

39 Achtsamkeit in der Natur

44 Wertschätzung