

# Inhalt

Eine magische Brille für Mika und dich: So funktioniert dieses Buch	6
<b>I Mikas Geschichte auf dem Weg zur Achtsamkeit</b>	<b>9</b>
<b>II Kindererklärteil: Einen Blick durch die Brille der Achtsamkeit werfen</b>	<b>45</b>
<b>III Ressourcen für die therapeutische Praxis: Wissen, Interventionen, Materialien</b>	<b>91</b>
<b>Anhang</b>	
Liste der Arbeitsblätter	134
Über die Mitwirkenden	199
Bildnachweis	200