

# Inhalt

Vorwort von Jon Kabat-Zinn	11
Einleitung	23

## **Teil I    Warum Achtsamkeit in der Schule wichtig ist**

Der Weg der Achtsamkeit	35
Die achtsame Revolution des Erziehungssystems	41
Die Geschichte der achtsamen Erziehung	47
Die verschiedenen Ansätze	51
Die Wissenschaft der Achtsamkeit	57
Die Ursprünge der Achtsamkeit	69

## **Teil II    Beginne bei Dir selbst**

Gut für sich selbst sorgen	75
Das Wie, Wo und Wann der Achtsamkeit	79
Körpergewahrsein kultivieren	85
Aufmerksamkeit kultivieren	91
Herzlichkeit kultivieren	95
Verbundenheit kultivieren	101
Emotionale Intelligenz kultivieren	105
Achtsame Kommunikation kultivieren	113
Achtsamkeit in unserer modernen Welt	119

### **Teil III     Das achtsame Klassenzimmer**

Was einen achtsamen Lehrer ausmacht	127
Wesentliche Bestandteile eines achtsamen Klassenzimmers	133
Kulturelle Vielfalt und Integration bearbeiten	143
Stress und Traumata bearbeiten	149
Mit unterschiedlichen Altersgruppen arbeiten	159

### **Teil IV     Ein Achtsamkeits-Curriculum**

Schüler mit Achtsamkeit bekannt machen	177
Der Aufbau einer Achtsamkeitslektion	183
Achtsamkeitsbasiertes Curriculum	189
 Körpergewahrseins-Lektionen	 193
<i>Die Sprache des Körpers</i>	194
<i>Achtsamkeit spielen</i>	201
<i>Achtsame Bewegung</i>	206
<i>Achtsames Essen</i>	210
 Aufmerksamkeitslektionen	 217
<i>Der Atemanker</i>	218
<i>Achtsames Hören</i>	225
<i>Achtsames Sehen</i>	230
<i>Gedankenstrom</i>	234

Übungen zur Herzensöffnung	241
<i>Liebevolle Sätze</i>	242
<i>Die Wurzeln unserer Emotionen</i>	248
<i>Destruktive Emotionen</i>	254
<i>Dankbarkeit hervorbringen</i>	259
 Verbundenheitslektionen	 265
<i>Achtsame Kommunikation</i>	266
<i>Die Welt der Natur</i>	273
<i>Ablenkung einüben</i>	277
<i>Achtsames Engagement in der Welt</i>	282
 Integration	 287
<i>Persönliche Praxis</i>	291
<i>Integrationsübungen</i>	293
 Herzenswärme aussenden	 297
Beispielprogramme	299
Ressourcen	316
 Danksagung	 319
Quellenangaben	321
Literaturhinweise	326