

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

<i>Übungen zur Herzensöffnung</i>	241
<i>Liebevolle Sätze</i>	242
<i>Die Wurzeln unserer Emotionen</i>	248
<i>Destruktive Emotionen</i>	254
<i>Dankbarkeit hervorbringen</i>	259
<i>Verbundenheitslektionen</i>	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
<i>Integration</i>	287
<i>Persönliche Praxis</i>	291
<i>Integrationsübungen</i>	293
<i>Herzenwärme aussenden</i>	297
<i>Beispielprogramme</i>	299
<i>Ressourcen-</i>	316
<i>Danksagung</i>	319
<i>Quellenangaben</i>	321
<i>Literaturhinweise</i>	326