

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
1. Bildung als Eigensinn	16
1.1 Erfahrungsorientierung.....	17
1.2 »Der Körper als Bühne von Gedanken und Gefühlen«	19
2. Der achtsame Umgang mit der Achtsamkeit	21
2.1 Erfahrungswissen und evidenzbasierte Forschung.....	21
2.2 McMindfulness – Das Geschäft mit der Achtsamkeit.....	22
2.3 Aspekte der Achtsamkeit.....	24
3. Relevante Forschungsaspekte	28
3.1 Aufmerksamkeitssteuerung.....	29
3.2 Selbstregulation – Impulskontrolle.....	30
3.3 Beziehung, Bindung, Mitgefühl, Freude	38
4. Achtsamkeit lehren	46
4.1 Die Bedeutung der persönlichen Praxis.....	46
4.2 Keine Abkürzung und »Start small!«.....	48
4.3 AISCHU – Achtsamkeit in der Schule	49
5. Hinein ins pralle Schulleben – Erste Schritte	51
5.1 »Mit mir nicht!« – Widerständen begegnen.....	52
5.2 »Mit mir gerne!« – Gleichgesinnte finden.....	53
5.3 Die Anschlussfähigkeit aufzeigen – Synergien nutzen.....	54
5.4 Achtsamkeit als Teil der Schulkultur und der Elternarbeit.....	54
5.5 Anschlussfähigkeit an schon vorhandene Projekte im Schulalltag.....	56
5.6 Auswahl der Lerngruppe	57
6. Auftakt und Motivation	60
6.1 Vom Zauber des Stehens.....	60
6.2 Stundenbeginn im Sitzen	65

7. **Forschen in eigener Sache –**
 Der »Eigenmacht« des Körpers auf der Spur 67

 7.1 Das Forschungsfeld abstecken – Erfahrungen austauschen 68

 7.2 Forschungsexperimente I – Wer bestimmt hier eigentlich? 71

 7.3 Forschungsexperimente II – Wie wahr ist unsere Wahrnehmung? 76

8. **Psychoedukation** 83

 8.1 Bühne frei für Rita und Rüdiger Brainie! 83

 8.2 Die Stressantwort des Organismus und bewusste Impulskontrolle 90

 8.3 Persönliche Bewertungen – Somatische Marker 95

 8.4 Warum wir uns oft ausgeliefert fühlen –
 Die Bedeutung des Limbischen Systems 97

 8.5 »Es in der Hand haben!« – Ein Modell für alle Altersstufen 101

 8.6 Die drei »F«: Fight/Flight/Fun – Psychoedukation für die Oberstufe 102

9. **Abenteuer Atem** 109

 9.1 WAWI zum Atem – Wahrnehmen und Wissen 110

 9.2 Atembeobachtung 113

 9.3 Mini-Bodyscans – HAWA und FUWA 117

 9.4 Die Bedeutung des Rückholvorgangs 118

 9.5 Was tun mit »Störenfrieden«? 120

 9.6 Übungshäufigkeit 123

 9.7 Mentale Vorbereitung auf das Unterrichtsthema 124

 9.8 Konzentrationsübung vor der Klassenarbeit 125

10. **Körperhaltung, Mimik, Emotionen** 127

 10.1 Hinführung 129

 10.2 FREEZE – Impulskontrolle auf der Bühne 131

 10.3 Von außen wahrnehmbare Anzeichen von Angst, Wut und Freude 133

11. **Achtsames Bewegen** 139

 11.1 Mut zur Langeweile 139

 11.2 Im Lot stehen 141

 11.3 Der Energie-Ball 143

 11.4 Lianen unter Wasser 144

 11.5 Der weite Horizont 146

 11.6 Die Freude-Übung 147

 11.7 Abschluss-Übung 149

12. Die Innenwelt wahrnehmen	150
12.1 Zugang über den Atem und das Achtsame Bewegen	151
12.2 Zugang über die Gedanken	152
12.3 Mein persönliches »rotes Tuch«	155
12.4 Das Gedankenkarussell	161
13. Einfluss nehmen, aber wie?	164
13.1 Das Gedankenkarussell anhalten	164
13.2 Den inneren Detektiv zu Rate ziehen	165
14. Die persönliche Haltung erkunden	171
14.1 Die negative Verzerrung	171
14.2 Die positive Verzerrung	173
15. Freude als Ressource	176
15.1 Freudi wird befördert	177
15.2 Übungssequenz zum Gefühl der Freude	179
15.3 Freude – Von der Bewegung zum Gefühl und zurück	182
16. »Self-Compassion«	189
16.1 Der »Diskrepanz-Monitor« oder die Falle der Selbstoptimierung	189
16.2 Wie wäre es, wenn alles so sein dürfte, wie es ist?	190
16.3 Wissenswertes zum Thema »Self-Compassion«	198
17. »Compassion« – Mitgefühl	201
17.1 »Lieblingsmensch«	201
17.2 Meditation der liebenden Güte – »Metta«	202
17.3 Mitgefühl mit »Feinden«?	204
18. Der Achtsame Dialog	206
18.1 Das Gegenüber wählen	208
18.2 Platz- und Themenwahl	210
18.3 Den Achtsamen Dialog führen	211
19. Die weitgestellte Wahrnehmung	218
19.1 Muße und Kreativität	218
19.2 Bildergalerie – Nicht anfassen!	219
19.3 Der zweite Blick	221

20. Achtsames Schreiben..... 224

21. Achtsamer Alltag..... 227

 21.1 Achtsamer Umgang mit dem Smartphone..... 227

 21.2 Achtsamer Umgang mit Gewohnheiten..... 230

Ausblick 232

Danksagung 233

Literaturverzeichnis 235

**Übersicht über die Übungen, Aufgaben und Geschichten
und Downloadmaterialien..... 239**

Kopiervorlagen..... 247

 Kanisza-Dreieck..... 248

 Kippfigur..... 249

 Necker-Würfel..... 250

 Schematischer Aufbau des Gehirns..... 251