

Inhalt

Vorwort	7
---------	---

Teil 1 Kinder und die Praxis der Achtsamkeit

1	Achtsamkeit und Pädagogisches	15
2	Nichts für Feiglinge	23
3	Was ist Achtsamkeit	29

Teil 2 Neun Übungen

4	Nicht tun	35
5	Aufwachen	45
6	Nicht urteilen	55
7	Sehen	67
8	Nicht wissen	79
9	(Bitte) berühren	91
10	Leiden	101
11	Nicht erziehen	115
12	Lieben	125

*Teil 3 Fallen, Orientierungen,
 Ermutigungen*

13	Kinder sind nichts für Feiglinge	139
14	Eltern und PädagogInnen	157
15	Achtsamkeit üben	169
	Stauend unterm Apfelbaum	179
	Dank	187