

Inhalt

Vorwort	9
Ängste und Mobbing	13
Schnellstart	15
Ängste: wozu sie gut sind, wann sie schaden	17
Ständige Angst stresst	19
Was Menschen krisenfester macht	21
Mechanismen des Mobbing	23
Was tun in einer akuten Mobbing-Notlage?	26
Cybermobbing	29
Mit Ängsten leben	31
Ist mein Kind hochsensibel?	34
Die Angst willkommen heißen	37

Wie(so) hilft Meditation gegen Ängste, Sorgen, Mutlosigkeit?	
Und was ist Meditation überhaupt?	43
Wie Meditation »funktioniert«	47
Was ist Meditation überhaupt?	50
Hilft Meditation gegen alles?	53
Wann, wie und wo soll man die Mini-Meditationen durchführen?	57
Der richtige Moment	60
Wie und wo meditieren?	63
Die Wirklichkeit wahrnehmen	66
Die Mini-Meditationen für das Grundschulalter	69
1. Schmetterlings-Meditation	71
2. Berg-Meditation	74
3. Baum-Meditation	76
4. Nichts-Meditation	78
5. Flug-Meditation	81
6. Vergebungs-Meditation	83
7. Weiser-Ratgeber-Meditation	86
8. Liebende-Güte-Meditation	89
9. Extra: Mut-Meditation	93

Wie und warum funktionieren die Mini-Meditationen für Kinder?	97
Schmetterlings-Meditation	99
Berg-Meditation	100
Baum-Meditation	102
Nichts-Meditation	103
Flug-Meditation	104
Vergebungs-Meditation	105
Weiser-Ratgeber-Meditation	107
Liebende-Güte-Meditation	109
Mut-Meditation	110
Tagebuch: Veränderungen abwarten und bemerken	113
Beginn	116
Zwischenstand I (nach 1 Woche ausfüllen)	121
Zwischenstand II (nach 3 Wochen ausfüllen)	125
Ausblick (nach 4 bis 5 Wochen ausfüllen)	129
Das Leben geht weiter	135
Integration in den Alltag	140