

Inhalt

Vorweg

Aufbau des Booklets

Aufbau der Bild-Aktionskarten

4

4

6

1

Das Modell der fünf natürlichen Grundkompetenzen

7

2

Konzentration und Achtsamkeit mit Bilderbüchern

11

Schritt für Schritt

Vorlese-Übungen als Vorbereitung

11

11

Reihenfolge der Bilderbuch-Verwendung

12

Einsatz der Bild-Aktionskarten

13

3

Übungsstunden zum Thema Achtsamkeit und

Konzentration

15

Grundlegende Informationen

15

Dauer/Zeitraum

15

Häufigkeit

15

Gruppengröße

16

Raum

16

Material

16

Musik

18

Ablauf und Elemente einer Übungsstunde

23

Rituale zu Beginn der Achtsamkeits-Stunde

23

Der Anfang

25

Einstimmung

25

Übung

26

Tipp zum ...

30

Rituale zum Abschluss der Achtsamkeits-Stunde

30