

Inhalt

Vorweg	4
Aufbau des Booklets	4
Aufbau der Bild-Aktionskarten	6
1 Das Modell der fünf natürlichen Grundkompetenzen	7
2 Konzentration und Achtsamkeit mit Bilderbüchern	11
Schritt für Schritt	11
Vorlese-Übungen als Vorbereitung	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