

Inhalt

VORWORT:	Der Schlüssel zu Herzlichkeit und Wohlbefinden	9
	Wie man das Herzlichkeits-Curriculum (HC) verwendet	13
	Vorwort zur deutschen Ausgabe	17
	Vorbereitung der Erzieherinnen und Erzieher für das Herzlichkeits-Curriculum	21

TEIL I: ACHTSAMES KÖRPERGEFÜHL UND DAS PFLANZEN VON »SAMEN DER GÜTE«

1. EINHEIT:	Achtsames Körpergefühl und die bewusste Wahrnehmung von Aufmerksamkeit und Atem	25
2. EINHEIT:	Samen pflanzen	31
3. EINHEIT:	Freundschaft durch Herzlichkeit gedeihen lassen	35

TEIL 2: ICH NEHME GEFÜHLE IN MEINEM INNEREN WAHR

4. EINHEIT:	Ruhige Gefühle in mir	43
5. EINHEIT:	Ich kann Dinge bemerken, wenn ich im Inneren still bin	47
6. EINHEIT:	Verschiedene Gefühle fühlen sich im Inneren unterschiedlich an	53

TEIL 3: WIE ICH MICH IM INNEREN FÜHLE, ZEIGT SICH AUCH NACH AUSSEN

7. EINHEIT:	Innere Gefühle zeigen sich im Äußeren	59
8. EINHEIT:	Mit Emotionen nett und freundlich umgehen	63
9. EINHEIT:	Emotionen verändern sich mehrmals an einem Tag	69

TEIL 4: AUF STARKE EMOTIONEN IM INNEREN

UND ÄUSSEREN ACHTEN

- | | |
|---|----|
| 10. EINHEIT: Beschäftigter Geist und klarer Geist | 77 |
| 11. EINHEIT: Gedankengläser herstellen und üben,
wie man sie verwendet | 81 |
| 12. EINHEIT: Was wir sonst noch machen können,
wenn wir verärgert sind | 85 |

TEIL 5: PROBLEME LÖSEN UND VERARBEITEN

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| 13. EINHEIT: Achtsame Bewegung | 91 |
| 14. EINHEIT: Sich selbst vergeben | 97 |
| 15. EINHEIT: Anderen vergeben | 101 |

TEIL 6: DANKBARKEIT

- | | |
|--|-----|
| 16. EINHEIT: Dankbarkeit für Personen
und Dinge in meinem Leben | 107 |
| 17. EINHEIT: Dankbarkeit für meinen Körper | 111 |
| 18. EINHEIT: Dankbarkeit für andere Menschen | 115 |

TEIL 7: ALLE MENSCHEN SIND AUF EINANDER UND AUF DIE ERDE ANGEWIESEN

- | | |
|--|-----|
| 19. EINHEIT: Menschen auf der ganzen Welt
wünschen sich Frieden | 121 |
| 20. EINHEIT: Beziehungen zu anderen | 125 |
| 21. EINHEIT: Sich um Tiere und Insekten kümmern | 129 |

TEIL 8: DANKBARKEIT, FÜRSORGE FÜR UNSERE WELT
UND ZUSAMMENFASSUNG

22. EINHEIT: Dankbarkeit und Fürsorge für die Welt	135
23. EINHEIT: Alles zusammenfügen	139
24. EINHEIT: Zusammenfassung	143
Danksagung	147
Über die Autorinnen	149
Materialien	151