

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 ÄUSSENEN 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