

# Inhalt

Vorwort 9

- I. Wie Achtsamkeit helfen kann 13
2. Wie wir in Plum Village mit Kindern üben 21
3. Unsere eigene Achtsamkeit kultivieren 25
4. Achtsam atmen und der Glocke lauschen 51
5. Ich bin frei: Meditation 63
6. Die Beziehungen zueinander und zur Erde stärken 89
7. Verstehen und Mitgefühl 115
8. Kooperative Spiele und die Natur genießen 133

9. Unser Glück wachsen lassen, unser Leiden  
umarmen 151

IO. Ein liebevolles Klassenzimmer: Probleme und  
Schwierigkeiten heilen 169

II. Alles ist miteinander verbunden, alles setzt sich fort 185

#### Anhang

Beispiele für Achtsamkeitslektionen 195

Übungen – Übersicht 200

Hilfsmittel 204

Danksagung 205

Praxiszentren 206