

INHALT

Vorwort	7
Wie man dieses Buch benutzt	9
Einleitung: Achtsamkeitsbasiertes Wohlbefinden in Schulen	19
TEIL 1 ACHTSAMES GEWAHRSEIN UNTERRICHTEN	35
1. Achtsames Gewahrsein im Kindergarten	37
2. Achtsames Gewahrsein in der Grundschule	63
3. Achtsames Gewahrsein in der Mittelstufe	97
4. Achtsames Gewahrsein in der Oberstufe	143
5. Top-Tipps für den Unterricht	191
TEIL 2 ACHTSAMES GEWAHRSEIN »EINBETTEN«	205
6. Achtsames Gewahrsein im Sport und in Leistungssituationen	207
7. Achtsames Gewahrsein in der Schule	239
8. Einen kohärenten Ansatz entwickeln: die Umsetzung	269
SCHLUSSWORT	297
Achtsamkeitsbasiertes Wohlbefinden mit gesellschaftlichem und ökologischem Wandel in Einklang bringen	297
Liste der Abbildungen	325
Über den Autor und die Autorin	327
Danksagung	329
Ressourcen und weiterführende Literatur	333