

INHALT

Vorwort	7
Wie man dieses Buch benutzt	9
Einleitung: Achtsamkeitsbasiertes Wohlbefinden in Schulen	19
 TEIL 1 ACHTSAMES GEWAHRSEIN UNTERRICHTEN	 35
1. Achtsames Gewährsein im Kindergarten	37
2. Achtsames Gewährsein in der Grundschule	63
3. Achtsames Gewährsein in der Mittelstufe	97
4. Achtsames Gewährsein in der Oberstufe	143
5. Top-Tipps für den Unterricht	191
 TEIL 2 ACHTSAMES GEWAHRSEIN »EINBETTEN«	 205
6. Achtsames Gewährsein im Sport und in Leistungssituationen	207
7. Achtsames Gewährsein 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