

INHALT

Vorbemerkung	7
Vorwort	11
Einleitung	13
Mein Weg mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und dem Kultivieren des Positiven	16
Anforderungen an Kinder und Jugendliche heute Herausforderungen für das Bildungssystem	29
Für wen ist das Herzbeschirmt-Programm?	38
Für wen ist dieses Buch?	40
Herzbeschirmt: Curriculum für Lebenskompetenzen	42
Wissenswertes zum Unterrichten	58
Das Herzbeschirmt-Programm unterrichten	71
STUNDE 1 Das Herz beschirmen mithilfe eines Gartens	72
STUNDE 2 Das Herz beschirmen mithilfe eines Ankers	83
STUNDE 3 Das Herz beschirmen mithilfe einer Teetasse	94

STUNDE 4	Das Herz beschirmen mithilfe eines Frage- und eines Ausrufezeichens	112
STUNDE 5	Das Herz beschirmen mithilfe eines Wetterberichts	122
STUNDE 6	Das Herz beschirmen mithilfe eines Gasthauses	137
STUNDE 7	Das Herz beschirmen mithilfe der Hände	149
STUNDE 8	Das Herz beschirmen mithilfe eines Leuchtturms	166
STUNDE 9	Herz beschirmen mithilfe von Juwelen	176
STUNDE 10	Herzen beschirmen mithilfe von vier Toren	187
STUNDE 11	Herzen beschirmen mithilfe von Pusteblumen	199
STUNDE 12	Herzen beschirmen mithilfe eines Spaziergangs	211
STUNDE 13	Das Herz beschirmen mithilfe des Gartenbildes	225
Anhang		236
Dank		245
Literaturverzeichnis		249
Die Autorin		253
Endnoten		255