

# Inhalt

Vorwort .....	9
Einleitung .....	11
<b>1. Lob der Bildung .....</b>	<b>15</b>
1.1 Wie viel Körper braucht die Bildung? Wie viel Bildung braucht der Körper? .....	15
1.2 Mens sana in corpore sano? .....	16
1.3 »Unzufrieden mit dem Körper und schlecht in der Schule!« .....	18
1.4 Lass mich bloß in Ruhe! Bleib mir vom Leib! .....	19
1.5 »Die Kinder werden heute nicht mehr erzogen!« .....	20
1.6 Was haben Marshmallows mit Erziehung zu tun? .....	22
1.6.1 Max und der Bagger – Exkurs über die neurobiologischen Voraussetzungen der Impulskontrolle .....	22
1.7 Was Hänchen von den Eltern nicht lernt, könnte Hans noch von den Lehrern lernen! .....	26
1.8 »Mit Haut und Haaren« – Zuwendung und Abgrenzung. Die Komplexität der Lehrer-Rolle .....	27
1.9 »Bildungsfern – bildungsnah« – Elternschelte hilft nicht weiter! .....	28
<b>2. Lob der Selbstwirksamkeit .....</b>	<b>30</b>
2.1 Viel Lärm ums Hirn? .....	30
2.2 Abitur – auch eine Reifeprüfung in Resilienz und Selbstwirksamkeit? ..	31
2.3 Stressprophylaxe und Stressmanagement – wo kann man das lernen? ..	32
2.4 Das Einmaleins der Körper-Geist-Verbindung .....	33
2.4.1 »Gut für mich! Schlecht für mich!« – Das emotionale Bewertungssystem .....	33
2.4.2 Was kann die Schlange dafür? .....	34
2.4.3 Angstgegner: Mathe! Opfer: Anja .....	35
2.4.4 Somatische Marker .....	36
2.4.5 Zurück zu Anja .....	37

2.4.6	Angst – nützlich und schädlich .....	38
2.4.7	Die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist – Psychoneuroimmunologie und Embodiment .....	39
2.5	Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion sind die Grundlage von Selbstwirksamkeit .....	42
<b>3.</b>	<b>Achtsamkeit als Haltung .....</b>	<b>45</b>
3.1	Was ist Achtsamkeit? – Eine vorläufige Annäherung .....	45
3.2	Achtsamkeit ist lernbar .....	47
3.3	Achtsamkeit und Selbstreflexion .....	47
3.4	Selbstreflexion und Selbstregulation .....	48
3.5	Use it! »Es ist nie zu spät!« .....	49
3.6	Achtsamkeit und »Autopilot« .....	50
3.7	Abenteuer Achtsamkeit .....	52
3.8	Wissenschaftliche Studien zur Achtsamkeit – Mindfulness Based Stress Reduction .....	53
3.9	MBSR im Vergleich mit anderen Stressbewältigungsprogrammen .....	55
3.10	Stressfalle: Ich sollte/ich müsste und weshalb Achtsamkeit hier hilft ....	57
3.11	Mindfulness in Education – Achtsamkeitsschulung in den USA .....	58
<b>4.</b>	<b>Lob des QiGong .....</b>	<b>60</b>
4.1	Weshalb QiGong? .....	60
4.2	Die Wirkung von QiGong .....	61
4.3	Die Fremdartigkeit von QiGong .....	62
4.4	Was bedeutet »Qi«, was bedeutet »Gong«? .....	63
4.5	Woher stammt der Ausdruck QiGong? .....	65
4.6	»Typisch« chinesisch? .....	66
4.7	Das Konzept von Yin und Yang .....	68
4.8	Das Konzept der Fünf Wandlungsphasen .....	69
4.9	Weshalb QiGong in der Schule? .....	72
4.10	Spannungsregulationsfähigkeit – Voraussetzung für Entspannung und Konzentration .....	73
4.11	Forschungen zu QiGong .....	76
<b>5.</b>	<b>Haltung der Achtsamkeit im Lehreralltag .....</b>	<b>79</b>
5.1	Entdeckungsreise im Schulalltag .....	79
5.2	Fangen Sie klein an! .....	81

5.3	Kopieren auf dem Schulweg .....	81
5.4	»Anfängergeist« .....	83
5.5	Meditation im Sitzen .....	85
5.5.1	Eine Sitz-Haltung finden .....	85
5.5.2	Der Atem als verlässlicher Verbündeter .....	87
5.5.3	»Bauchatmung« – oder Yang Qi Fa .....	88
5.5.4	Ablenkungen durch den Körper .....	89
5.6	Der Lohn der Mühe .....	90
<b>6.</b>	<b>Achtsamkeitsphasen im Schulalltag .....</b>	<b>92</b>
6.1	Wie beginnen? .....	92
6.2	So nicht! .....	92
6.3	Akzeptanz im Kollegium .....	93
6.4	Erster Versuch .....	94
6.5	Wirkung der Achtsamkeitsphasen .....	96
6.5.1	Exkurs: Auf den Alphawellen surfen .....	97
<b>7.</b>	<b>Achtsamkeit zieht Kreise .....</b>	<b>99</b>
7.1	Achtsamkeitsphasen als integraler Bestandteil des Unterrichts .....	99
7.2	Forschung in eigener Sache .....	99
7.2.1	Nichts als Zitronen! Der Weg vom Denken/Fühlen zum Körper	100
7.2.2	Miesi und Smiley, Schlurfi und Strahli – Der Weg vom Körper zum Denken/Fühlen .....	102
7.2.3	Erfahrungsaustausch .....	103
7.3.	Zu den Übungen – Anleitung und Art der Durchführung .....	106
7.4.	Der Kern – Die Basisübung .....	106
7.4.1	In die Entspannung rutschen .....	107
7.4.2	Den Atem beobachten .....	108
7.4.3	Erfahrungsaustausch .....	109
7.4.4	Was tun wenn? Einige Schüleraussagen und mögliche Antworten .....	110
7.5	Erster Konzentrischer Kreis – Verfeinerung der Körperwahrnehmung, Aktivierung von Vorstellungsbildern .....	111
7.5.1	Übungen im Sitzen .....	111
7.6	Zweiter Konzentrischer Kreis – Entspannte Wachheit – Wache Entspanntheit .....	123
7.6.1	Bewegte Übungen im Sitzen und im Stehen .....	123
7.7.	Dritter Konzentrischer Kreis – Die Haltung der Achtsamkeit erforschen .....	142

7.7.1 Wer ist hier der Boss? Der innere Beobachter .....	142
7.7.2 Gedankenspirale – »Keiner mag mich!« .....	144
7.7.3 Detektiv im eigenen Alltag spielen .....	146
7.7.4 Zu Besuch bei den Fünf Sinnen .....	149
7.7.5 Stress lass nach! .....	150
7.7.6 »Erwachsen werden« – Programm zur Stärkung der Lebens- kompetenz .....	151
7.7.7 Achtsamkeit für alle? .....	152

<b>8. Achtsamkeit öffnet Türen .....</b>	<b>156</b>
--	------------

Literatur .....	158
-----------------	-----

Anhang – Adressen von Retreats .....	160
--------------------------------------	-----