

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
1. Lob der Bildung	15
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 Hänschen 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
2. Lob der Selbstwirksamkeit	30
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
3.	Achtsamkeit als Haltung	45
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
4.	Lob des QiGong	60
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
5.	Haltung der Achtsamkeit im Lehreralltag	79
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
6.	Achtsamkeitsphasen im Schulalltag	92
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
7.	Achtsamkeit zieht Kreise	99
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

8. Achtsamkeit öffnet Türen	156
--	------------

Literatur	158
-----------------	-----

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