

Inhalt

Die ersten Schritte	9
I Beginnen wir mit uns selbst	
Sich Achtsamkeit zu eigen machen	27
Die Achtsamkeitskompetenzen	30
Arbeitsblatt: Innere Bestandsaufnahme	41
Eine erfolgreiche Achtsamkeitspraxis aufbauen	44
Arbeitsblatt: Eine Achtsamkeitspraxis aufbauen	51
Achtsamkeits-Empfehlungen von Lehrern	54
Die Kunst der Introspektion	56
Arbeitsblatt: Unsere eigenen Lehrer werden	61
II Mit Achtsamkeit bekannt machen	
Ressourcen und Empfehlungen	
Werkzeuge für den Achtsamkeitsunterricht	66
Unser Publikum ansprechen	73
Ein achtsames Klassenzimmer	77
Arbeitsblatt: Ein achtsames Klassenzimmer	79
Ein entwicklungsgerechtes Achtsamkeitsmodell	82
Arbeitsblatt: Achtsamkeit und Entwicklung	91
Diversität und das Hinterfragen von Annahmen	94
Traumakenntnisse für den Unterricht	99
Arbeitsblatt: Traumakenntnisse für den Unterricht	104
III Achtsamkeitsübungen für Schülerinnen und Schüler	
Aktivitäten, Übungen und Techniken für den Unterricht	
Lernziele der Achtsamkeit	111
Der Aufbau einer Achtsamkeitsübung	118
Schüler mit Achtsamkeit bekannt machen	123

Die fünf Bereiche der Achtsamkeitskompetenz	126
Arbeitsblatt: Achtsame Reflexion	129
Übungen zur Körperkompetenz	133
Schüttel es ab	135
Die Sprache der Sinneswahrnehmungen	139
Achtsamkeit Spielen	143
Tiefe Entspannung	147
Zeitlupen-Achtsamkeit	151
Übungen zur geistigen Kompetenz	157
Der Atemanker	159
Achtsames Sehen	163
Achtsames Hören	167
Popcorn-Gedanken	171
Das Ablenkungsspiel	175
Übungen zur emotionalen Kompetenz	181
Liebevolle Sätze	183
Die Wurzeln unserer Emotionen	188
Schwierige Emotionen	193
Dankbarkeit erzeugen	198
Positive Eigenschaften	203
Soziale Kompetenz	209
Genau wie ich	211
Achtsam Kommunizieren	215
Rose und Dorn	220
Annahmen hinterfragen	224
Achtsames Engagement	228

Globale Kompetenz	233
Achtsames Essen	235
Achtsamer Raum	240
Die Welt der Natur	244
Kenne deine Welt	249
Der Kreislauf des Lebens	253
Integrationsübungen	259
Wetterbericht	261
Stress-Check	263
Achtsame Prüfungsvorbereitung	265
Wer sitzt am Steuer?	267
Wer will eine Übung anleiten?	269
IV Empfehlungen zur Integration	271
Ein Tag im Leben einer achtsamen Klasse	273
Arbeitsblatt: Vorbereitung einer Achtsamkeitsübung	281
Achtsamkeit im Schulumfeld bekannt machen	285
Einsichten und Empfehlungen aus der Bewegung für Achtsamkeit in der Schule	292
Arbeitsblatt: Gute Gründe für Achtsamkeit	298
Nachwort	303
Literaturhinweise	305
Danksagungen	309