

# Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung.....	13
<b>TEIL I: DIE HALTUNG DER ACHTSAMKEIT.....</b>	<b>19</b>
<b>1. Bewusst im Hier und Jetzt .....</b>	<b>21</b>
1.1 Achtsamkeit – was ist das eigentlich? .....	24
1.2 Von den Anfängen zu McMIndfulness.....	28
1.3 Die Wirkung der Achtsamkeitspraxis .....	31
1.3.1 Forschungsgegenstand Achtsamkeit.....	31
1.3.2 Die eigene Erfahrung als Prüfstein .....	36
1.4 Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus: das Prinzip von Ursache und Wirkung .....	42
<b>2. Der Übungsweg .....</b>	<b>47</b>
2.1 Den „Muskel der Achtsamkeit“ trainieren.....	49
2.1.1 Die Sitzmeditation.....	52
2.1.2 Der Bodyscan .....	59
2.1.3 Die Gehmeditation .....	63
2.1.4 Achtsame Bewegung.....	66
2.1.5 Der Kontemplative Dialog .....	67
2.2 Qualitäten des Übens .....	71
2.2.1 Absichtslosigkeit.....	71
2.2.2 Zwischen Disziplin und Selbstfürsorge: der „Mittlere Weg“ .....	73
2.3 Es gibt nichts Gutes, außer man tut es – sich die Übung leicht machen ...	74
2.4 Hindernisse auf dem Weg .....	77
2.4.1 Unruhe.....	77
2.4.2 Verlockung versus Langeweile .....	78
2.4.3 Müdigkeit .....	78
2.4.4 Schmerzen .....	79

<b>3.</b>	<b>Lernort Schule: Umgang mit schwierigen Emotionen</b> .....	81
3.1	Unsere Wahrnehmung und das Entstehen von Emotionen .....	82
3.2	Ist das wahr oder kann ich das auch anders sehen? Die kognitive Umstrukturierung.....	86
3.3	Gibt es <i>negative</i> Emotionen? .....	87
3.4	Die Macht des Vergleichens.....	96
3.5	Achtsamkeit in Krisenzeiten .....	98
3.5.1	Die Perspektive macht den Unterschied .....	99
3.5.2	Verbundenheit: Teil des Ganzen sein.....	102
3.5.3	Im Auge des Sturms: in Kontakt mit der Emotion .....	104
<b>4.</b>	<b>Stress lass nach – Entwicklung von Resilienz</b> .....	107
4.1	Leben in einer gestressten Gesellschaft: das nie erreichte Genug .....	108
4.2	Stress-Log: den eigenen Stressoren auf der Spur .....	111
4.3	Kohärenz – die innere Ausrichtung als Anker in stürmischen Zeiten .....	115
4.4	Das Geheimnis der Pause: das Sägezahnprinzip.....	117
<b>5.</b>	<b>Wohlbefinden – das Herzstück der Achtsamkeitspraxis</b> .....	125
5.1	Akzeptieren von Leid.....	126
5.2	Vorstellungen und ihre Kraft der Entfremdung.....	127
5.3	Durch „Angstlosigkeit“ zum autonomen Menschen .....	129
5.4	Ressourcen aufspüren.....	130
<b>6.</b>	<b>Empathie und Mitgefühl – die Schule des Herzens</b> .....	135
6.1	Mitgefühl oder Schadenfreude – ein neuronaler Scheideweg .....	136
6.2	Mythos der professionellen Distanz.....	137
6.3	Bei sich selbst anfangen .....	138
6.4	Meditation zur Stärkung des (Selbst-)Mitgefühls .....	142
<b>7.</b>	<b>Humor – eine Lebenskunst</b> .....	147
7.1	Was braucht es, damit man „trotzdem lacht“? .....	147
7.2	Ist Humor erlernbar? .....	148
<b>8.</b>	<b>Kommunikation</b> .....	157
8.1	Zuhören – Übung macht den Meister.....	159
8.2	Grundprinzipien eines kommunikativen Miteinanders.....	162

<b>9.</b>	<b>Netzwerke bilden – sich in der Praxis unterstützen</b> .....	169
9.1	Achtsamer Austausch .....	170
9.2	Die „Aufmerksamkeit des Tages“ .....	171
9.3	Achtsame Pausen sind erlaubt.....	172
9.4	Blumen gießen und neu beginnen.....	172
 <b>TEIL II: ACHTSAMKEIT MACHT SCHULE</b> .....		177
<b>10.</b>	<b>Die nötigen Voraussetzungen schaffen</b> .....	179
10.1	Achtsamkeit – ist das was für Kinder?.....	179
10.2	Qualitäten des Lehrens.....	182
<b>11.</b>	<b>Bausteine eines Achtsamkeitscurriculums</b> .....	197
11.1	Formate.....	197
11.2	Systematik und Setting.....	198
11.2.1	Aufbau einer (Unterrichts-)Einheit .....	199
11.2.2	„Hausaufgaben“ oder das Thema der Woche.....	200
11.2.3	Hinweise zu den Altersstufen.....	201
<b>12.</b>	<b>Einladung zu einer Forschungsreise</b> .....	205
12.1	Einführung ins Thema .....	205
12.2	Einstieg über praktische Übungen zum Embodiment.....	206
12.3	Einstieg über das Wahrnehmen eigener Emotionen .....	211
12.4	Einstieg über das Wahrnehmen eigener Gedanken .....	213
<b>13.</b>	<b>Basisübungen</b> .....	217
13.1	Atemmeditation .....	217
13.2	Varianten des Bodyscans .....	221
13.3	Gehmeditation.....	226
13.4	Bewegungs- und Stilleübungen .....	228
<b>14.</b>	<b>Möglichkeiten der Reflexion</b> .....	229
14.1	Stimmungsbilder .....	230
14.2	Achtsames Tagebuchschreiben .....	230
14.3	Achtsamer Austausch.....	232
14.4	Moderationsmethoden zur Verdeutlichung des Standpunktes .....	233

<b>15. Stress und schwierige Emotionen</b> .....	235
15.1 Imagination und Metaphern .....	236
15.2 Musikreflexionen .....	238
15.3 Anker und Cool-downs.....	242
<b>16. Wohlbefinden oder das Schulfach „Glück“?</b> .....	245
16.1 Halt und klare Struktur geben .....	246
16.2 Mit allen Sinnen präsent sein .....	248
16.3 Zusammengehörigkeitsgefühl stärken.....	252
16.4 Kooperationsspiele mit achtsamer Reflexion.....	254
<b>17. Empathie und Mitgefühl</b> .....	257
17.1 Mut zur eigenen Liebesfähigkeit.....	258
17.2 Lass es Komplimente regnen!.....	261
17.3 Dankbarkeit kultivieren.....	263
17.4 Friedensstifter werden – einseitig abrüsten.....	265
Ausblick: seinen eigenen Weg finden.....	267
Danksagung.....	271
Fortbildungsmöglichkeiten .....	273
Literatur.....	275