

Inhalt

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Gerald Hüther im Gespräch mit Nils Altner</i> Anstelle eines Vorworts: Heimweh, Fernweh und hungrige Enten füttern | 7 |
| <i>Nils Altner</i> Einleitung: Lasst uns sein! Wie wir in Kindergarten und Familie Oasen des Innehaltens schaffen können | 9 |
| <i>Nils Altner</i> Kinder und das Geschenk der achtsamen Gegenwärtigkeit | 17 |
| <i>Ulrike Anderssen-Reuster</i> Bindung – Beziehung – Hirnentwicklung | 34 |
| <i>Ulrike Anderssen-Reuster</i> Achtsamkeit und Feinfühligkeit in der frühen Beziehungsgestaltung | 41 |
| <i>Gero Hufendiek</i> Stress, Stressbewältigung und Achtsamkeit im Kindergarten | 52 |
| <i>Anneliese Arnold im Gespräch mit Nils Altner</i> Momente der Achtsamkeit im Kitaalltag | 65 |
| <i>Peter Arnold im Gespräch mit Nils Altner</i> »Home is, where my Brotzeit is.« Kinder brauchen Rituale – Kinder schaffen ihre Rituale! | 74 |
| <i>Amy Saltzman</i> Den Ort der Ruhe und Kraft in sich finden | 81 |
| <i>Mirella Flood im Gespräch mit Nils Altner</i> Die heilige halbe Stunde | 88 |

Inhalt

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Lienhard Valentin im Gespräch mit Nils Altner</i> Wir möchten uns voneinander gefühlt fühlen | 91 |
| <i>Martina Schaab im Gespräch mit Nils Altner</i> Stille, Klarheit, Gemeinschaftsgefühl und Freude am Sein. Aspekte einer achtsamen Teamkultur im Kindergarten | 100 |
| <i>Martina Schaab</i> Seinsverbundenheit im Waldkindergarten. Geschichten zur Vergänglichkeit | 107 |
| <i>Svenja Paus im Gespräch mit Nils Altner</i> Das Leben der Eintagsfliegen. Achtsamkeit und Verbundensein mit der Natur | 131 |
| <i>Ute Nieschalk im Gespräch mit Bernhard Stichlmair</i> Sich vom Staunen der Kinder nähren lassen | 139 |
| <i>Christiane Pithan</i> Achtsam essen und gesunde Ernährung | 145 |
| Verzeichnis der Beiträger | 157 |
| Achtsame Pädagogik – Adressen für die Weiterbildung und Vernetzung | 159 |