

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