

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	11
<b>1. Bildung als Eigensinn</b> .....	16
1.1    Erfahrungsorientierung.....	17
1.2    »Der Körper als Bühne von Gedanken und Gefühlen« .....	19
<b>2. Der achtsame Umgang mit der Achtsamkeit</b> .....	21
2.1    Erfahrungswissen und evidenzbasierte Forschung.....	21
2.2    McMindfulness – Das Geschäft mit der Achtsamkeit.....	22
2.3    Aspekte der Achtsamkeit.....	24
<b>3. Relevante Forschungsaspekte</b> .....	28
3.1    Aufmerksamkeitssteuerung.....	29
3.2    Selbstregulation – Impulskontrolle.....	30
3.3    Beziehung, Bindung, Mitgefühl, Freude .....	38
<b>4. Achtsamkeit lehren</b> .....	46
4.1    Die Bedeutung der persönlichen Praxis.....	46
4.2    Keine Abkürzung und »Start small!«.....	48
4.3    AISCHU – Achtsamkeit in der Schule .....	49
<b>5. Hinein ins pralle Schulleben – Erste Schritte</b> .....	51
5.1    »Mit mir nicht!« – Widerständen begegnen.....	52
5.2    »Mit mir gerne!« – Gleichgesinnte finden.....	53
5.3    Die Anschlussfähigkeit aufzeigen – Synergien nutzen.....	54
5.4    Achtsamkeit als Teil der Schulkultur und der Elternarbeit.....	54
5.5    Anschlussfähigkeit an schon vorhandene Projekte im Schulalltag.....	56
5.6    Auswahl der Lerngruppe .....	57
<b>6. Auftakt und Motivation</b> .....	60
6.1    Vom Zauber des Stehens.....	60
6.2    Stundenbeginn im Sitzen .....	65

## 6 Inhalt

<b>7. Forschen in eigener Sache – Der »Eigenmacht« des Körpers auf der Spur</b> .....	67
7.1 Das Forschungsfeld abstecken – Erfahrungen austauschen.....	68
7.2 Forschungsexperimente I – Wer bestimmt hier eigentlich?.....	71
7.3 Forschungsexperimente II – Wie wahr ist unsere Wahrnehmung?.....	76
<b>8. Psychoedukation</b> .....	83
8.1 Bühne frei für Rita und Rüdiger Brainie!.....	83
8.2 Die Stressantwort des Organismus und bewusste Impulskontrolle.....	90
8.3 Persönliche Bewertungen – Somatische Marker.....	95
8.4 Warum wir uns oft ausgeliefert fühlen – Die Bedeutung des Limbischen Systems.....	97
8.5 »Es in der Hand haben!« – Ein Modell für alle Altersstufen.....	101
8.6 Die drei »F«: Fight/Flight/Fun – Psychoedukation für die Oberstufe.....	102
<b>9. Abenteuer Atem</b> .....	109
9.1 WAWI zum Atem – Wahrnehmen und Wissen.....	110
9.2 Atembeobachtung.....	113
9.3 Mini-Bodyscans – HAWA und FUWA.....	117
9.4 Die Bedeutung des Rückholvorgangs.....	118
9.5 Was tun mit »Störenfried«?.....	120
9.6 Übungshäufigkeit.....	123
9.7 Mentale Vorbereitung auf das Unterrichtsthema.....	124
9.8 Konzentrationsübung vor der Klassenarbeit.....	125
<b>10. Körperhaltung, Mimik, Emotionen</b> .....	127
10.1 Hinführung.....	129
10.2 FREEZE – Impulskontrolle auf der Bühne.....	131
10.3 Von außen wahrnehmbare Anzeichen von Angst, Wut und Freude.....	133
<b>11. Achtsames Bewegen</b> .....	139
11.1 Mut zur Langeweile.....	139
11.2 Im Lot stehen.....	141
11.3 Der Energie-Ball.....	143
11.4 Lianen unter Wasser.....	144
11.5 Der weite Horizont.....	146
11.6 Die Freude-Übung.....	147
11.7 Abschluss-Übung.....	149

<b>12. Die Innenwelt wahrnehmen</b> .....	150
12.1 Zugang über den Atem und das Achtsame Bewegen .....	151
12.2 Zugang über die Gedanken.....	152
12.3 Mein persönliches »rotes Tuch« .....	155
12.4 Das Gedankenkarussell.....	161
<b>13. Einfluss nehmen, aber wie?</b> .....	164
13.1 Das Gedankenkarussell anhalten .....	164
13.2 Den inneren Detektiv zu Rate ziehen.....	165
<b>14. Die persönliche Haltung erkunden</b> .....	171
14.1 Die negative Verzerrung.....	171
14.2 Die positive Verzerrung.....	173
<b>15. Freude als Ressource</b> .....	176
15.1 Freudi wird befördert.....	177
15.2 Übungssequenz zum Gefühl der Freude .....	179
15.3 Freude – Von der Bewegung zum Gefühl und zurück.....	182
<b>16. »Self-Compassion«</b> .....	189
16.1 Der »Diskrepanz-Monitor« oder die Falle der Selbstoptimierung .....	189
16.2 Wie wäre es, wenn alles so sein dürfte, wie es ist?.....	190
16.3 Wissenswertes zum Thema »Self-Compassion« .....	198
<b>17. »Compassion« – Mitgefühl</b> .....	201
17.1 »Lieblingsmensch« .....	201
17.2 Meditation der liebenden Güte – »Metta«.....	202
17.3 Mitgefühl mit »Feinden«?.....	204
<b>18. Der Achtsame Dialog</b> .....	206
18.1 Das Gegenüber wählen.....	208
18.2 Platz- und Themenwahl.....	210
18.3 Den Achtsamen Dialog führen.....	211
<b>19. Die weitgestellte Wahrnehmung</b> .....	218
19.1 Muße und Kreativität.....	218
19.2 Bildergalerie – Nicht anfassen!.....	219
19.3 Der zweite Blick.....	221

8 Inhalt

<b>20. Achtsames Schreiben</b> .....	224
<b>21. Achtsamer Alltag</b> .....	227
21.1 Achtsamer Umgang mit dem Smartphone.....	227
21.2 Achtsamer Umgang mit Gewohnheiten.....	230
<b>Ausblick</b> .....	232
<b>Danksagung</b> .....	233
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	235
<b>Übersicht über die Übungen, Aufgaben und Geschichten und Downloadmaterialien</b> .....	239
<b>Kopiervorlagen</b> .....	247
Kanisza-Dreieck.....	248
Kippfigur.....	249
Necker-Würfel.....	250
Schematischer Aufbau des Gehirns.....	251