

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Herzlich willkommen zu mehr Achtsamkeit im Schulalltag.....	9
A wie Achtsamkeit	11
Was ist eigentlich „Achtsamkeit“?	
B wie Bewegt in den Tag starten	15
Mit intuitiven Bewegungen den Körper aufwecken	
C wie Chance auf einen entspannten Tag	19
Achtsamkeitsmeditation am Morgen praktizieren	
D wie Duschen	23
Wasser auf der Haut spüren und genießen	
E wie Einstellung zum Tag	25
Anfängergeist kultivieren	
E wie Einfachheit	31
Im Innen und Außen entrümpeln	
F wie Frühstück	35
Achtsam essen und Rosinenübung	

G	wie Guten Morgen, Sonnenschein oder Regen	41
	Wetter ohne Bewertung annehmen	
H	wie Hinweg zur Schule	43
	Auf dem Schulweg die Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen	
I	wie In die Klasse kommen	45
	Den Geist leeren	
J	wie Just do it	47
	Mal etwas Neues ausprobieren	
K	wie Klassenzimmer	51
	Den Boden im Klassenzimmer achtsam wahrnehmen	
L	wie Lehrerzimmer	53
	In einer ruhigen Minute eigene Bedürfnisse bewusst spüren	
M	wie Mittagspause.	57
	Gehmeditation	
N	wie Negativität im Kollegium	61
	Schlechte Stimmung wahrnehmen, aber nicht anstecken lassen	
O	wie Ohne Probleme durchs Elterngespräch	65
	Das Gegenüber im Gespräch wertfrei wahrnehmen	

P	wie Pausenaufsicht	69
	Durch achtsames Stehen und Gehen die Verbindung zur Erde spüren	
Q	wie Quelle der Achtsamkeit.	71
	Wasser trinken: Schluck für Schluck mehr Achtsamkeit	
R	wie Raumwechsel	73
	Den Weg von Klassenraum zu Klassenraum entschleunigen	
S	wie Sanktionen.	75
	Sich durch achtsames Sprechen aus der inneren Mitte durchsetzen	
S	wie Spülen.	79
	Wasserglas oder Tasse achtsam spülen	
T	wie Tief atmen auf dem Nachhauseweg . . .	81
	Atem bewusst tiefer strömen lassen	
T	wie Teepause	85
	Tee achtsam trinken – mit allen Sinnen wahrnehmen	
U	wie Ultimative Entspannung.	89
	Mit dem Bodyscan den Körper achtsam wahrnehmen	
U	wie Unterricht vorbereiten.	95
	Sitzhaltung achtsam wahrnehmen, Bewegungspausen gönnen	

V	wie Vergnügen mit Achtsamkeit	99
	Beim Freizeitvergnügen achtsam nach innen spüren	
W	wie Wofür bin ich heute dankbar?	103
	Dankbarkeitstagebuch führen	
X	wie X-beliebig	105
	Eine eigene Achtsamkeitsübung entwickeln	
Y	wie Yoga am Abend	113
	Achtsamkeit in der Katze-Kuh-Bewegung	
Z	wie Zähne putzen	117
	Den Tag achtsam beenden	
	Schlusswort.	119