

Inhalt

Vorwort (Prof. Dr. Gustav Dobos)	8
Wir Menschen als vielschichtige Unteilbare	11
Deep Learning – Lernen im digitalen Zeitalter	13
Achtsamkeit und Mitgefühl	15
Wertschätzung und Selbstbewusstsein	19
Achtsamsein und Gesundheit	21
Hinweise zur Umsetzung der Spiele und Übungen	23

KAPITEL 1

Achtsamkeit und Mitgefühl lebendig verkörpern 25



Wunden heilen lassen	27
Das Wasser des Lebens	29
Werte und Ziele	30

KAPITEL 2

Moment mal ... – Innehalten und zu uns kommen 31



Am Morgen – eine Bewegungsmeditation	33
HALT	34
Die Schneekugel	35
Der Klang der Ruhe	36
Lauschen	37
Der Regenstab	38

KAPITEL 3

Im Körper mit dem Atem unser Zuhause finden 39



Hand und Fuß	41
1-2-3-Zentrierung im Körper	42
Atmen mit den Pflanzen und Bäumen	43
Der Atemraum	44
Hand auf dem Bauch	45
Hand auf dem Bauch – Herausforderung	46
Die Bären-Atmung	47
Wie ein Baum zwischen Erde und Himmel	48

Inhalt

Die Delfinflossen	49
Gemeinsam summen und tönen	50
Die Klopfmassage	51
Reise durch den Körper	53

KAPITEL 4

Wie wir (bewusst) wahrnehmen 55



Süßes achtsam genießen	57
Achtsam essen	58
Die Glitzermeditation	59
Der weite Blick	60
Schule bewegt gestalten	61
Berühren und begreifen	62
Bewusst bewegen am Morgen	63
Der Daumen-Küss-Lauf	64

KAPITEL 5

Bewusst fühlen, denken und handeln 65



Angenehmes und Schönes bewahren	67
Hand – Atem – Herz	68
Hand aufs Herz	69
Danken	70
Verkörpern	71

KAPITEL 6

Berührende und nährnde Beziehungen pflegen 73



Aufmerksamkeit schenken	75
Augenblick zu zweit	76
Du und ich	77
Mit der Kraft der Vorstellung	78
Gute Wünsche	79
Einfach freundlich sein	80
Unser gemeinsamer Klang	81
Der Augen-Licht-Kreis	82
Der Herz-Kreis	83

Inhalt

Sitz-Blick-Lob-Partnerarbeit	84
Durch Berührung unterstützen	85
Ritual 1: Warme Dusche	86
Ritual 2: Stärken stärken	87

KAPITEL 7

Die Welt in uns – wir in unserer Welt 89



Green-time statt Screen-time	91
Der Weg der Elemente	92
Woher kommt das?	93
Stille und Bewegung in der Natur	94
Die 3-Minuten-Stille beim Essen	95
Galerie der schönen Momente	96

KAPITEL 8

Das Leben feiern! 97



Fremde(s) kennenlernen	99
Lebensreise	100
Stille	101
Danksagung	102
Informationen	103
Bildquellenverzeichnis	104