

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
1. Bildung als Eigensinn	16
1.1 Erfahrungsorientierung.....	17
1.2 »Der Körper als Bühne von Gedanken und Gefühlen«	19
2. Der achtsame Umgang mit der Achtsamkeit	21
2.1 Erfahrungswissen und evidenzbasierte Forschung.....	21
2.2 McMindfulness – Das Geschäft mit der Achtsamkeit.....	22
2.3 Aspekte der Achtsamkeit.....	24
3. Relevante Forschungsaspekte	28
3.1 Aufmerksamkeitssteuerung.....	29
3.2 Selbstregulation – Impulskontrolle.....	30
3.3 Beziehung, Bindung, Mitgefühl, Freude	38
4. Achtsamkeit lehren	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
5. Hinein ins pralle Schulleben – Erste Schritte	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
6. Auftakt und Motivation	60
6.1 Vom Zauber des Stehens.....	60
6.2 Stundenbeginn im Sitzen	65

6 Inhalt

7. Forschen in eigener Sache – Der »Eigenmacht« des Körpers auf der Spur	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
8. Psychoedukation	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
9. Abenteuer Atem	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 »Störenfriede«?.....	120
9.6 Übungshäufigkeit.....	123
9.7 Mentale Vorbereitung auf das Unterrichtsthema.....	124
9.8 Konzentrationsübung vor der Klassenarbeit.....	125
10. Körperhaltung, Mimik, Emotionen	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
11. Achtsames Bewegen	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

12. Die Innenwelt wahrnehmen	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
13. Einfluss nehmen, aber wie?	164
13.1 Das Gedankenkarussell anhalten	164
13.2 Den inneren Detektiv zu Rate ziehen.....	165
14. Die persönliche Haltung erkunden	171
14.1 Die negative Verzerrung.....	171
14.2 Die positive Verzerrung.....	173
15. Freude als Ressource	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
16. »Self-Compassion«	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
17. »Compassion« – Mitgefühl	201
17.1 »Lieblingsmensch«	201
17.2 Meditation der liebenden Güte – »Metta«.....	202
17.3 Mitgefühl mit »Feinden«?.....	204
18. Der Achtsame Dialog	206
18.1 Das Gegenüber wählen.....	208
18.2 Platz- und Themenwahl.....	210
18.3 Den Achtsamen Dialog führen.....	211
19. Die weitgestellte Wahrnehmung	218
19.1 Muße und Kreativität.....	218
19.2 Bildergalerie – Nicht anfassen!.....	219
19.3 Der zweite Blick.....	221

8 Inhalt

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