

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 9 |
| Konzentrationsprobleme | 13 |
| Schnellstart | 18 |
| Aufmerksamkeitsdefizit-Störung mit und ohne Hyperaktivität (ADHS bzw. ADS) | 24 |
| Hochsensibilität | 26 |
| Hochbegabung | 27 |
| Überforderung | 28 |
| Leseschwäche, Lese-Rechtschreib-Schwäche, Rechenschwäche | 30 |
| Asperger-Syndrom | 31 |
| Autismus | 32 |
| Lebensmittelunverträglichkeiten | 33 |
| Wann und wem nutzen Mini-Meditationen für Kinder? | 35 |

| | |
|---|-----------|
| Wie(so) hilft Meditation gegen Konzentrationsprobleme? | |
| Und was ist Meditation überhaupt? | 37 |
| Positive Effekte der Meditation | 39 |
| Schluss mit Multitasking | 50 |
| Der Zusammenhang zwischen Meditation und Konzentration | 52 |
| | |
| Wann, wie und wo soll man die Mini-Meditationen durchführen? | 55 |
| Wie und wo meditieren? | 59 |
| | |
| Die Mini-Meditationen für das Grundschulalter | 63 |
| 1. Atem-Meditation | 65 |
| 2. See-Meditation | 68 |
| 3. Zähl-Meditation | 71 |
| 4. 60-Sekunden-Meditation | 74 |
| 5. Zen-Zeichnungen | 77 |
| 6. Geh-Meditation | 81 |
| 7. Ess-Meditation | 84 |
| 8. Gedanken-Meditation | 87 |
| 9. Extra: Konzentrations-Meditation | 90 |

| | |
|--|------------|
| Wie und warum funktionieren die Mini-Meditationen für Kinder? | 95 |
| Atem-Meditation | 96 |
| See-Meditation | 98 |
| Zähl-Meditation | 99 |
| 60-Sekunden-Meditation | 100 |
| Zen-Zeichnungen | 101 |
| Geh-Meditation | 102 |
| Ess-Meditation | 103 |
| Gedanken-Meditation | 104 |
| Konzentration | 105 |
| | |
| Tagebuch: Veränderungen abwarten und bemerken | 107 |
| Beginn | 110 |
| Zwischenstand I (nach 1 Woche ausfüllen) | 116 |
| Zwischenstand II (nach 3 Wochen ausfüllen) | 121 |
| Ausblick (nach 4 bis 5 Wochen ausfüllen) | 127 |
| | |
| Das Leben geht weiter | 135 |
| Integration in den Alltag | 137 |