
Inhalt

<i>Vorwort von Daniel J. Siegel</i>	7
<i>Von der Reise einer Mutter zu mehr Achtsamkeit</i>	13
Die Experten	26
1 Warum wir <i>jetzt</i> handeln müssen	29
2 Die Wunder des Gehirns	34
3 Wie das Gehirn arbeitet	40
4 Wie Sie dieses Buch optimal nutzen können	66
5 Die gleiche Wellenlänge finden: Einstimmung auf das Kind	74
6 Wie Sie mit Ihrem Kind über das Gehirn reden können	84
7 Achtsames Atmen	92
8 Achtsame Sinneswahrnehmung	106
9 Optimismus	134
10 Glück	147
11 Dankbarkeit	156
12 Ärger	165
13 Traurigkeit	174

14 Angst	186
15 Empathie	195
16 Freundlichkeit	210
17 Ein achtsameres Leben	217
<i>Glossar</i>	227
<i>Quellen</i>	229
<i>Literatur zur Vertiefung</i>	233
<i>Dank</i>	237