

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort ..... 5

## ACHTSAMKEIT MIT KINDERN ÜBEN ..... 7

### Mit Kindern die Stille wahrnehmen..... 8

Endlos-Legebild .....	9
Energiespaziergang .....	10
Wie oft plätschert es? .....	11
Woher kommt der Kuckucksruf?.....	12
Kerzenmeditation .....	13
Geheimnisse fühlen .....	14
Sonnen-Bauchatmung .....	15
Windbrise .....	17
Geräuschloses Serviertablett .....	18
Es ist fein, ein Faultier zu sein! .....	19
Schritt vor Schritt .....	20
Momentaufnahmen .....	21
Wege legen .....	22
Tier-Imitationskarten .....	23
Tier-Imitationskarten – Bildkarten .....	25
Wortloses Memo .....	26
Wühl-Fühl-Memo.....	27

### Über Bewegung und Entspannung zum Körperbewusstsein ..... 28

Sonnen-Meditationsübung .....	29
Sanfter Schmetterlingsflug .....	30
Maulwurfgänge .....	31
Achtung, Ampelregelung! .....	32
Dem Federflug folgen.....	33
Stille Ansage .....	34
Im Tiergarten .....	35
Im Tiergarten – Bildkarten .....	36
Blitz und Donner .....	37
Gegensätze finden .....	38
Enge Tunnel.....	39

### Achtsamkeit erfahren bei Gruppen- und Partnerspielen ..... 40

Wahrnehmungskreis .....	41
Finde deinen Bewegungspartner! .....	42
Blinde Partnerberührung .....	43
Klopfsteine .....	44
Herzhaft umrahmen.....	45
Liebesbrief an Freunde .....	46
Backofenmassage.....	47
Rollmassage.....	48
Streichelrunde .....	49
Wunsch-Sternschnuppen .....	50
Wer ist hinter mir? .....	51
Fingerspitzengefühl .....	52
Ein spezieller Freunde-Gruß .....	53

<b>Achtsame Worte zum gezielten Wahrnehmen.....</b>	<b>54</b>
Der Komplimente-Sammelsack .....	55
Der „Spann-mal-an“-Entspannungsspruch .....	56
Berühren und den Körper spüren .....	57
Mit offenen Augen durch die Welt.....	58
Mit Händen und Füßen.....	59
Sanft und leise .....	60
Ich bin mal ganz still .....	61
Die Eule, die schöne Dinge sah.....	62
Der Rüttel-Schüttel-Partnerspruch .....	64
Sinnliche Reise durch den Körper .....	65
Die Schni-Schna-Schnecke .....	67

<b>Kreative Besinnungszeit zum In-sich-Kehren.....</b>	<b>68</b>
Mein Zauberwechselbild .....	69
Lieblingsfarben-Collage.....	70
Freudige Gedanken .....	71
Lichtblick-Fenster .....	72
Meditative Steinbilder.....	73
Das bin ich und ich bin schön!.....	74
Naturgetreue Drucke .....	75
Halbe Sachen zum Weitermachen .....	76
Meine Sinnesschatzkiste .....	77
Blinde Fingerfarbkünstler .....	78
Lichtstrahlmalerei .....	79

## **ACHTSAME HALTUNG UNTER ERWACHSENEN ..... 81**

<b>Verbindende Impulse für die Erziehungspartnerschaft mit den Eltern.....</b>	<b>82</b>
Der Genuss-Vormittag.....	83
Werte- und Bedürfnis-Liste.....	84
Rück- und Einblicke .....	85
Positive Kurzberichte.....	86
Ein Familienritual in der Kita .....	87
Die Impuls-Pinnwand.....	88
Energiegedanke an mein Kind.....	89

<b>Wertschätzende Impulse für das Kita-Team .....</b>	<b>90</b>
Das ABC der guten Kooperation .....	91
Der Team-Schatz.....	92
Wohlbefindens-Check zwischendurch.....	93
Abwechslung tut gut! .....	94
Zusammenarbeit versüßen .....	95
Mit Freude in den Tag starten.....	96
Energie- und Ermutigungskarten.....	97

<b>Kraftspendende Momente für mich.....</b>	<b>98</b>
Mein persönlicher Stärken-Tag .....	99
Das ist mir wirklich gut gelungen.....	100
Gedankenkurzurlaub .....	101
Wassertrinkpause .....	102
Mein persönliches Energiesymbol .....	103