

Inhalt

Einführung	7
Detlev Vogel	
Über dieses Buch	11
Ursula Frischknecht-Tobler	
Kultivierung des Bewusstseins – Bildungsaufgabe für das 21. Jahrhundert	15
Harald Walach	
Achtsamkeit in Schule und Lehrerinnen- und Lehrerbildung	35
Susanne Krämer	
Achtsamkeit – Schlüssel für einen wirkungsvollen Umgang mit Stress ...	59
Regula Nussbaumer	
Selbstmitgefühl	69
Ursula Frischknecht-Tobler, Gandhera Brechbühl und Toni Bieri	
Bildung und Achtsamkeit	77
Vera Kaltwasser	
Kreativ spielen – eine kindgemässe Form von Achtsamkeit	87
Heleana Jehle	
Von der Weisheit der Schildkröte – Fokussierung und Entschleunigung durch Achtsamkeit	99
Gabriela Pocsai	
Welche Farbe hat die Stille? Musik erfahren in der Achtsamkeit	111
Elisabeth Karrer	
Körper und Gefühle im Dialog – Papperla PEP	121
Thea Rytz	
Achtsamkeit in und mit der Natur	129
Barbara Gugerli-Dolder und Ursula Frischknecht-Tobler	
Impulse für Achtsamkeit und Stille in der Primarschule	141
Christoph Simma	

Sara auf dem Weg zu Impulskontrolle und Emotionsregulation – Achtsamkeit als heilpädagogische Praxis	153
Claudia Tomasi	
Achtsamkeit im Schulalltag	161
Vera Isabella Renggli	
BINJA – eine achtsame Reise durch die Welt der Gefühle	175
Ruth Monstein	
Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule	187
Dominik Weghaupt	
Achtsame Unterrichtseinstiege in der Sekundarstufe II	197
Manuela Köstner und Felix Rengstorf	
SEE-Learning – ein Curriculum zur Bildung des Herzens	209
Silvia Wiesmann und Gabriel Roth	
Einblicke in die Panyaden International School Chiang Mai in Thailand ..	217
Sabina Poulsen	
Achtsamkeit in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung? Ein Überblick zum Forschungsstand und Ergebnisse eigener Forschung.	225
Detlev Vogel	
Kommunikation und Achtsamkeit in Schule und Lehrerinnen- und Lehrerbildung	243
Susanne Krämer	
Achtsamkeit als Ressource im Lehrberuf: Balance von Engagement und Distanz	251
Ingrid Busch und Anita Sandmeier	
Achtsamkeit – eine Ressource für Schulteams	261
Claudia Suter	
Anhang	271
Autorinnen und Autoren	273