Inhalt

Einleitung 4

Trainingsplan für 8 Tage 8-Samkeit 6

1. Meine Welt 12
Selbsteinschätzung 13
Ein bisschen Theorie 15
Training 17
Sinn-Scan, Wo bin ich?, Der Weg ist das Ziel, Die Dinge um mich herum, Yoga-Übung „Trikonasana", Das Leben ist voller Farben, I like, Feedback einholen

2. Ich 20
Selbstversuch 21
Ein bisschen Theorie 21
Training 25
Steckbrief „Meine Gedanken", Die unangenehme Person, Mein Feind: ich selbst, Entspannen – ganz wörtlich!, Was erwarte ich von mir?, Legs don't lie!, Candle Light Meditation

3. Präsenz 29
Die beiden Wölfe – eine indianische Erzählung 30
Ein bisschen Theorie 31
Training 34
Wolfsfütterung, Dieser Moment ist einmalig, Bouldern, Bogenschießen, Wolkenhände, Duft-Meditation, Angst begegnen

4. Anspannung – Entspannung 37
Wahrnehmungswürfel 38
Ein bisschen Theorie 38
Training 43
Puls des Liquor – eine Entspannungsübung aus der Craniosacral-Therapie, Achtsamkeit vs. Entspannung, Körper-Meditation, eng angelegt an den Body-Scan aus dem MBSR von Jon Kabat-Zinn, Geist beeinflusst Körper, eng angelehnt an die Grundübung im autogenen Training, Lernen Sie fliegen!

5. Exkursion: Achtsamkeit im Klassenzimmer **47**
Der Alien – ein Gedankenexperiment 48
Ein bisschen Theorie 48
Training 53
Ein Lächeln, Achtung neu!, Ein Bild sagt mehr ..., Dankbarkeitstagebuch, Achtsames Gehen, Perspektivwechsel des Gegenübers forcieren, Dieser Moment kommt nur einmal, Vorbild Ich, Achtsamkeit mit Schülern, Stille in der Lehrerkonferenz,

6. Stressfaktoren eliminieren **56**
Checkliste 57
Ein bisschen Theorie 57
Training 60
Sich einen Sinn geben, Perfektionismus bekämpfen, Das doppelte Lottchen, Nein sagen, Ordnung im Kleiderschrank, Macht das glücklich oder kann das weg? Zehn Menschen in meinem Leben

7. Ziele und Bedürfnisse **65**
Timeline gestalten 66
Ein bisschen Theorie 68
Training 72
Mein Leben rückwärts gedacht, Mit dem Baum wachsen, Tagebuch der guten Taten, Gleichgesinnt

8. Akzeptieren und ankommen **73**
Ausmalbild für Erwachsene 74
Ein bisschen Theorie 75
Einladung zur Reise ins Jetzt 77