

NHs Altner

ACHTSAM MIT KINDERN LEBEN

Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten
Ein Entdeckungsbuch

Mit einem Vorwort von Jon Kabat-Zinn

Kösel

Fflrsientums Usehienstln
Variui

Inhalt

Vorwort von Jon Kabat-Zinn	11
Immer ist jetzt	13
DAS GANZE	15
Lernen, Achtsamkeit und die Kreise des Lebens	15
Die verlorene Freude am Lernen.....	16
<i>Menschen, die guttun</i> 19	
Selbstfürsorge und die Kraft der Gestaltung.....	20
Achtsamkeit.....	22
<i>Frische Momente</i> 22	
<i>Resonanz-Raum</i> 23	
Wege in die achtsame Gegenwärtigkeit.....	25
<i>Neue Wege gehen</i> 26	
<i>Sitzen in Stille</i> 27	
Kohärenz.....	29
Lernen als Pflicht oder Spiel?.....	30
<i>Gehorche ich einem inneren »Diktator«?</i> 31	
Das Rad des Leides stoppen.....	33
Freundlichkeit.....	35
<i>Grundlose Taten der Freundlichkeit</i> 35	
Die spiralige Landkarte des Lebens.....	37
Entwicklung.....	40
DIE WELT IN UNS	42
Im Kreis des Körpers	42
Das Geschenk.....	43
Sitzenbleiben?.....	45
Bewegungsräume eröffnen.....	47

Vertraut sein mit dem Körper.....	49
<i>Die Reise durch den Körper</i>	50
Freundschaft mit dem Körper schließen.....	55
Körper-Sprache.....	57
Lernen mit allen Sinnen.....	58
<i>Der Klang einer Rosine</i>	60
Grob- oder feinsinnig?.....	62
Der Kreis der Emotionen	64
Einladung zum Fühlen.....	65
<i>Mit Kindern lachen und weinen</i>	65
Emotionale Lebendigkeit.....	67
Liebe und Limits.....	68
<i>Erinnerung</i>	68
<i>Hand auf's Herz - Anspruch und Handeln in Einklang bringen</i>	70
Emotionale Intelligenz.....	72
<i>Hase, Stier und Katze</i>	73
Wahrhaftig sein.....	76
<i>Sprechen mit Herz</i>	78
Lebens-Kunst.....	79
<i>Erfüllte Kunst</i>	79
Tun und Sein.....	80
Der Kreis des Geistes	83
Wahrnehmen heißt gestalten.....	84
<i>Fliegen</i>	84
Aufmerksamkeit.....	85
<i>Ein Moment der Fülle</i>	86
Bewusst sehen.....	87
<i>Augen-Blicke</i>	87
Staunen.....	89
<i>Wann staunst du?</i>	91
Herausforderungen.....	91
Das Ende des Bescheidwissens.....	93
<i>Was meinst du?</i>	94
Die Suspension gewohnter Gedanken.....	96
Wissen und Nichtwissen.....	97
<i>Der offene Moment</i>	97
Lernen in Gegenwärtigkeit.....	98
<i>Starter-Kit für freudvolles Lernen</i>	100

Der soziale Kreis	101
»Ja, ich habe dich lieb«.....	102
<i>Der liebende Blick</i> 103	
Zeit, Aufmerksamkeit und Zuwendung.....	103
<i>»Dein« Kind</i> 104	
Aufregung.....	104
<i>Einen Bann lösen</i> 105	
Die tanzende Kuh.....	107
<i>Der Tanz der Kraft</i> 109	
Lernen ohne Angst und Scham.....	110
<i>Alte Wunden heilen lassen</i> 110	
Ermutigen.....	111
<i>Gespräche mit Herz</i> 113	
Zuwendung und Einfühlung.....	113
<i>Mitfühlende Präsenz</i> 114	
Zuwenden oder abneigen.....	115
<i>Auf dem Weg zur Sitzung</i> 115	
<i>Jasager oder Neinsager?</i> 117	
Akzeptanz und liebende Güte.....	119
<i>Metta-Meditation</i> 120	
Das Erlernen des Selbst.....	122
<i>Dein Leben mit Kindern als Experiment</i> 124	

Die umweltlichen Kreise	125
Wie wollen wir leben?.....	126
Lernfreundliche Schulen.....	128
<i>Ermutigungen</i> 130	
Eigenzeitlichkeit.....	132
<i>Inseln im Tag</i> 132	
<i>Dein Rhythmus</i> 133	
Raum für Kreativität.....	135
Kreisläufe und unsere ökologische Verantwortung	138
Wo ist die Natur?.....	139
<i>Der weite Blick</i> 140	

Kreisläufe und die Achtung vor dem Sein	141
<i>Kreisläufe entdecken</i> 141	
Lernen für eine nachhaltige Entwicklung	143
<i>Kostbare Augenblicke</i> 144	
<i>Unser Haushalt</i> 147	

WEITERE KREISE 149

Transpersonale Entwicklung	149
Die durchsichtigen Ränder des Lebens	150
<i>Erinnerungen wecken</i> 151	
Auf der Suche nach Sinn	152
<i>Der Sinn des Lebens</i> 154	
Der weite Kreis der integralen Perspektive	156
Kinder und die Entdeckung des integralen Bewusstseins	157
Schritt für Schritt	159
Kinder sind unsere »Meister«	160
<i>Wohin geht dein Weg?</i> 161	
Innere Freundschaft	162
<i>Stilles Sitzen in innerer Freundschaft</i> 164	
Der offene Kreis - Einssein mit allem	167
Innere Glasnost, Kindergarten und Schule	168
Verstehen ohne Worte	171
<i>Gemeinsame Gegenwart</i> 172	

ANHANG 173

Die Erd-Charta für Kinder	173
Adressen	176
Anmerkungen	178
Literaturverzeichnis	187
Bildnachweis	189