

Monika Brunsting
Yuka Nakamura
Christoph Simma
(Hrsg.)

Achtsamkeit in Schule und Therapie

Haupt Verlag

Inhaltsübersicht

Vorwort	7
<i>Monika Brunsting, Yuka Nakamura, Christoph Simma</i>	
1 Einleitung	13
Zum Konzept der Achtsamkeit	15
<i>Monika Brunsting, Yuka Nakamura, Christoph Simma</i>	
2 Das Konzept der Achtsamkeit	19
2.1 Was ist Achtsamkeit?	21
<i>Yuka Nakamura</i>	
2.2 Aktuelle Forschungsergebnisse zur Achtsamkeitsmeditation	31
<i>Monika Brunsting</i>	
2.3 Achtsamkeit und Pädagogik	43
<i>Yuka Nakamura</i>	
2.4 Achtsamkeit und Heilpädagogik	61
<i>Monika Brunsting</i>	
3 Die Praxis der Achtsamkeit in Schule und Therapie	71
3.1 Aktuelle Anwendungsbereiche im Überblick	73
<i>Monika Brunsting</i>	
3.2 Achtsamkeit der Lehrperson	85
<i>Christoph Simma</i>	
3.3 Mit Kindern Achtsamkeit üben	101
<i>Christoph Simma</i>	
3.4 Achtsamkeitsmeditation mit Oberstufenklassen	117
<i>Christian Kissling</i>	
3.5 Achtsamkeit in der Internatsschule	133
<i>Andrea Fux und Sylvia Rogger</i>	

3.6	Achtsamkeit und Schulische Heilpädagogik <i>Monika Brunsting</i>	153
3.7	Achtsamkeit in der Psychomotorik-Therapie <i>Regula Burger</i>	173
3.8	Achtsamkeit in der Kinder- und Jugendpsychotherapie <i>Monika Brunsting</i>	185
4	Anstelle eines Schlusswortes <i>Yuka Nakamura, Christoph Simma, Monika Brunsting</i>	201
5	Autorinnen und Autoren	209