

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