

# Inhalt

- 1 Einleitung 9
- 2 Was ist achtsame Erziehung? 15
- 3 Achtsamkeit praktizieren – Moment für Moment 23
- 4 Achtsamkeit in den ersten Wochen 31
- 5 Positive Geisteshaltungen entwickeln 47
- 6 Achtsame Erziehung – jeden Tag 66
- 7 Einfachheit bewahren 77
- 8 Achtsames Sprechen und Zuhören 97
- 9 Achtsamkeit bei schwierigem Verhalten 120
- 10 Umgang mit schmerzhaften Gefühlen 142
- 11 Achtsame Erziehung durch ethische Lebensweise 153
- 12 Achtsamkeit für Kinder 175
- 13 Formelle Meditation 188
- 14 Zeit für formelle Meditation 198
- 15 Gemeinschaft ist wichtig 211
- 16 Teilnahme an einem Retreat 224
- 17 Abschließende Worte 238
- 18 Service 241
  - Weiterführende Literatur 241
  - Nützliche Websites 243
  - Dank 245