

## Links Beispiele Achtsamkeit Kinder und Jugendliche

Vera Kaltwasser AISCHU

<https://www.vera-kaltwasser.de/achtsamkeit/forschungsergebnisse.html>

[https://www.google.com/search?q=vera+kaltwasser+3sat&client=firefox-b-e&source=lnms&tbm=vid&sa=X&ved=2ahUKEwiVuvTf9dHtAhWLDxQKHds6Dd4Q\\_AUoBHoE CAcQBg&biw=1414&bih=729](https://www.google.com/search?q=vera+kaltwasser+3sat&client=firefox-b-e&source=lnms&tbm=vid&sa=X&ved=2ahUKEwiVuvTf9dHtAhWLDxQKHds6Dd4Q_AUoBHoE CAcQBg&biw=1414&bih=729)

### **Link Mindfulness Balitmore**

<https://www.youtube.com/watch?v=Adg-S2hY07w>

Extra

<https://www.youtube.com/watch?v=SpjWb9teKSY>

### **Mindfulness**

<https://www.youtube.com/watch?v=hPkOvgVQFzM>

Mindfulness und Mathematik

<https://www.youtube.com/watch?v=1Fq9Wid9ECU>

### **Link Mindfulness Allgemein und auch Kritik**

<https://www.youtube.com/watch?v=rVnbL5Wm6eY>

Mindfulness early grades

<https://www.youtube.com/watch?v=KmADzHekbYg>

MindUp UK

<https://www.youtube.com/watch?v=wfHNGaT4MPA>

## Links Bestellung Kindness Curriculum und eBook

<https://centerhealthyminds.org/science/studies/kindness-curriculum-study-with-pre-kindergarten-students>

What if kindness and compassion were taught in schools just like math and reading? What if kids were taught how to pay attention not only to lessons, but also to their own emotions?

What if we all took steps to improve well-being in our lives and communities?

At the Center for Healthy Minds, we ask these questions through the lens of the latest science and research.

That's why we're making our mindfulness-based Kindness Curriculum, a set of practices used in one of our studies in preschool classrooms, freely available to you.

<http://www.compassion-training.org/?lang=de>

Fast alles über Mitgefühl in einem multimedialen eBook!

Was ist der Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl? Kann man Mitgefühl trainieren? Ist es messbar? Wie kann Mitgefühlstraining in Schulen, Kliniken und bei der Betreuung von Sterbenden angewandt werden? Verändert sich das Gehirn durch mentales Training?

Das kostenlose eBook *Mitgefühl. In Alltag und Forschung* von Tania Singer und Matthias Bolz beschreibt bestehende sekuläre Trainingsprogramme, den aktuellen Stand der Wissenschaft sowie Erfahrungsberichte aus der Praxis. Die neuartige Gestaltung des eBooks bietet umfangreiches Videomaterial, originelle Soundcollagen von Nathalie Singer sowie künstlerische Fotos von Olafur Eliasson.

## Achtsamkeit und Meditation mit Kindern und Jugendlichen

Altner, Nils (2019)

*Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule*

Altner, Nils (2012)

*Achtsamkeit im Kindergarten*

Altner, Nils (2009)

*Achtsam mit Kindern leben*

Geisler, Ursula / Fahle, Anette (2018)

*Achtsamkeitsübungen für Kinder und Jugendliche (60 Bildkarten)*

Geisler, Ursula / Muttenhammer, Jutta (2016)

*Achtsamkeitsübungen mit Kindern und Jugendlichen in der Psychotherapie*

Gruber, Christina / Rieger, Christiane (2002)

*Entspannung und Konzentration: Meditieren mit Kindern. Das praktische Handbuch für Kindergarten und Schule*

Jensen, Helle (2014)

*Hellwach und ganz bei sich: Achtsamkeit und Empathie in der Schule*

Krämer, Susanne (2019)

*Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz*

Patricia Jennings (2017)

*Achtsamkeit im Klassenzimmer: Mit einfachen Strategien eine gute Lernatmosphäre schaffen.*

Kaltwasser, Vera (2016)

*Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule*

Rechtschaffen, Daniel (2018)

*Die achtsame Schule. Praxisbuch*

Schoeberlein David, Deborah (2009)

*Mindful Teaching and Teaching Mindfulness*

Snel, Eline (2016)

*Achtsamkeit in der Pubertät*

Snel, Eline (2013)

*Stillsitzen wie ein Frosch*

Thich Nhat Hanh (2012)

*Achtsamkeit mit Kindern*

Publikation BZgA *Achtsamkeit und Anerkennung – Baustein 10*

Download unter:

<https://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-schulform-sortiert/achtsamkeit-und-erkennung-grundschule/>

## Achtsamkeit und Meditation mit Kindern und Jugendlichen

Altner, Nils (2019)

*Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule*

Altner, Nils (2012)

*Achtsamkeit im Kindergarten*

Altner, Nils (2009)

*Achtsam mit Kindern leben*

Geisler, Ursula / Fahle, Anette (2018)

*Achtsamkeitsübungen für Kinder und Jugendliche (60 Bildkarten)*

Geisler, Ursula / Muttenhammer, Jutta (2016)

*Achtsamkeitsübungen mit Kindern und Jugendlichen in der Psychotherapie*

Gruber, Christina / Rieger, Christiane (2002)

*Entspannung und Konzentration: Meditieren mit Kindern. Das praktische Handbuch für Kindergarten und Schule*

Jensen, Helle (2014)

*Hellwach und ganz bei sich: Achtsamkeit und Empathie in der Schule*

Krämer, Susanne (2019)

*Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz*

Patricia Jennings (2017)

*Achtsamkeit im Klassenzimmer: Mit einfachen Strategien eine gute Lernatmosphäre schaffen.*

Kaltwasser, Vera (2016)

*Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule*

Rechtschaffen, Daniel (2018)

*Die achtsame Schule. Praxisbuch*

Schoeberlein David, Deborah (2009)

*Mindful Teaching and Teaching Mindfulness*

Snel, Eline (2016)

*Achtsamkeit in der Pubertät*

Snel, Eline (2013)

*Stillsitzen wie ein Frosch*

Thich Nhat Hanh (2012)

*Achtsamkeit mit Kindern*

Publikation BZgA *Achtsamkeit und Anerkennung – Baustein 10*

Download unter:

<https://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-schulform-sortiert/achtsamkeit-und-erkennung-grundschule/>