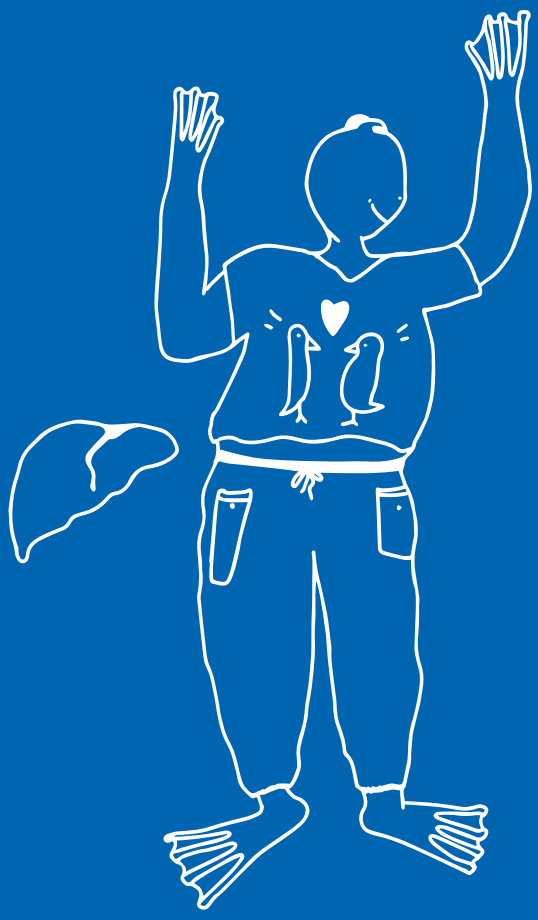
The toolbox is you

Alter 0 - 99

Entdecke Dich, Wir, Uns selbst

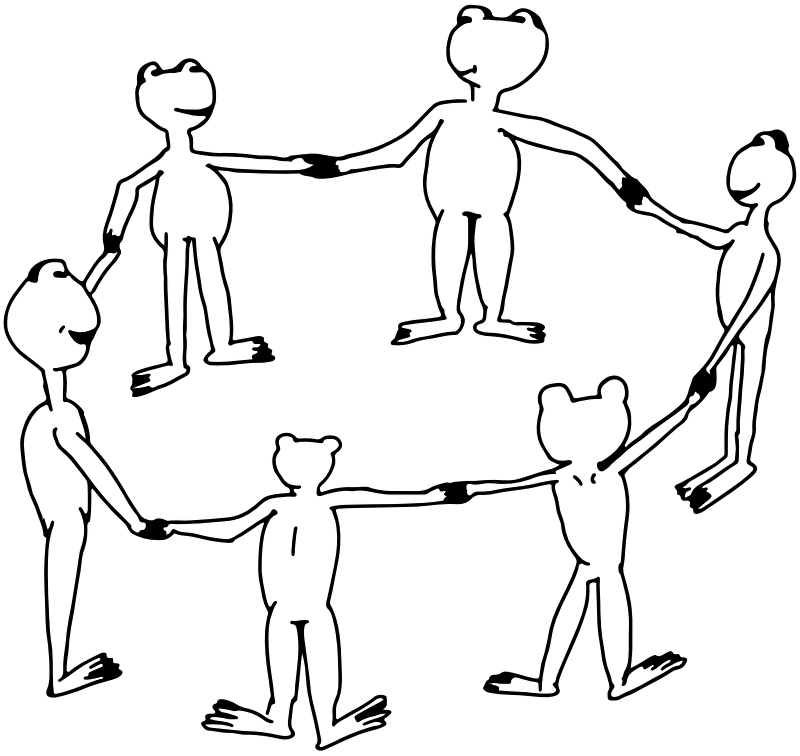
Achtsamkeitsübungen für JEDEN. Durch das Üben mit der Toolbox wirst Du Dich selber besser kennenlernen.



Und dann muss
man auch
noch
Zeit
haben,
da zu sein
und
vor sich hinzuschauen.

Astrid Lindgren

**Jeder ließt ein Wort
um einen
SOCIALBODY
zu kreieren**



»Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.«
Pippi Langstrumpf

»Jetzt kannst Du das Buch mit all Deinen Sinnen wahrnehmen, anmalen und reinschreiben«

Durch das bewusste Wahrnehmen
des Augenblickes wird alles zum Lehrer:
die Signale des Körpers und des Geistes,
jeder Schmerz, jede Freude, unsere Erfolge
und Misserfolge, unsere Mitmenschen
und unsere Beziehung zur Natur.

In tiefer Dankbarkeit zu Jon Kabat-Zinn für seine Vision, sein Lehren und seine Freundschaft

[...] let everything become your teacher:
your body, your attitudes, your mind, your pain, your joy,
other people, your mistakes, your failures, your successes,
nature – in short, all your moments.

**with grateful thanks to Jon Kabat-Zinn,
for his vision, teaching and friendship**

Even after all this **time**

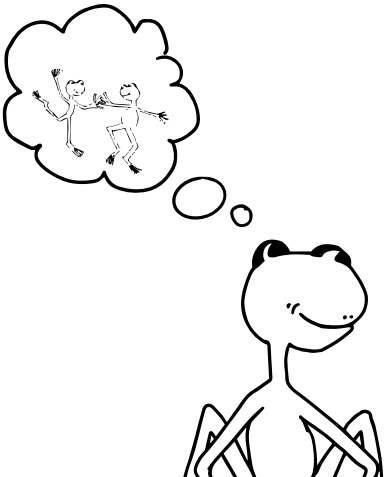
The Sun never says to the Earth

«You owe me.»

Look what happens with a love like that

It lights up the Whole Sky.

Hafiz



Inhaltsverzeichnis
Contents

12
Der Atem
Breath and Breating

22
Mein Körper, mein Freund
My Body, My Friend

34
Offenes Denken
Open Thinking

46
Bewegte Achtsamkeit
Mindfulness In Motion

54
Wahrnehmen
Awareness

66
Achtsame Sprache
Mindful Language

80
Ruhe und Gelassenheit
Calm And Cool-Headedness

Gebrauchsanweisung

Was findet man in einem guten Kochbuch? Tolle Gerichte, Rezepte und Beschreibungen und wie diese gelingen können. In ganz besonderen Kochbüchern werden persönliche Geschichten erzählt, die verführen und einen **riechen** und **schmecken** lassen, bevor man zu kochen beginnt.

Mit genau diesem Anspruch schreiben wir das vorliegende Achtsamkeitsbuch. Ihr findet Themen, Übungen und Anleitungen, wie das Training funktioniert, sowie Geschichten, die Euch sagen, warum es wirklich **Sinn** macht, sich nicht nur täglich die Zähne zu putzen, sondern achtsam dabei zu üben. **Try it!** Seid selber **kreativ** und **erfinderisch**, denn jeder von Euch weiß am Besten, was Euch gut tut. Warum schreibt Ihr nicht in das Buch hinein und erfindet neue Übungen? Nicht alle Texte sind übersetzt. Fast alle Geschichten findest Du in deutscher und englischer Sprache.

UND es gibt Extras.

Ihr könnt mit Eurem Handy die Übungen abrufen und auf unserer Internetseite den Anleitungen folgen. In diesem Buch findet Ihr zu jeder Übung ebenso ein Poster als praktische Anleitung für zu Hause oder in der Klasse.

Viel Freude und gutes Gelingen!

Macht es zu Eurem besonderen Buch!

www.thetoolboxisyou.com

Instruction Manual

What do you usually find in a good cookbook? Detailed recipes for preparing great meals and instructions to help you succeed in doing so. Some cookbooks also include personal stories which are so enticing that you can almost **smell** and **taste** some of the deliciousness before you've even started cooking.

With this idea in mind, we have written this book on mindfulness. It contains a variety of topics, exercises and instructions, but also stories that explain why it **makes sense** to practice mindfulness in the same way as we brush our teeth every day. **Try it!** Get **creative** and **inventive**, because each of you knows best what is good for you! Why not write in this book and invent new exercises?

AND of course there are some extras.

All exercises are available on our website – you can even look them up on your cell phone. Most stories are included in English and German. Additionally, we have designed a poster for each exercise and put them inside this book. These posters serve as practical user manuals which you can put up at home or in class.

Good luck and enjoy!

Turn it into your own, very special book!

This book is about things you already have within you.
It invites you to notice what moves in and out of your body,
what goes through your mind and what nourishes both,
mind and body. It also invites you to use what you notice
as a tool. You have everything you need.

«You are the Toolbox».

Two important tools are **the now and the here**.
You know the concept of **«fast forward»** or playing a film or
piece of music **«backwards»** – the place in between these two is

NOW – **«play»**.
That is the now, the present moment.

It is **natural** for the mind to **wander** to things
in the future or drift back into the past.

This is necessary for us to get things done, but very often
we get lost. Mindfulness is a practice that teaches us
how to become aware of when that's happening. Most of the
time it is the step already to get back to the present moment.
It is the simplest thing, but it takes practice, and
nobody can do it for you.

Only you can do it.

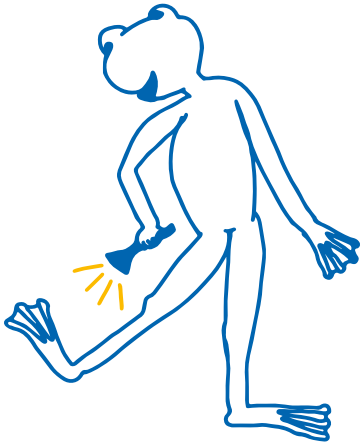
Mind
Body
Heart
} **Fullness**

Alles was Du brauchst, hast Du schon (steckt in Dir ...)
Es lädt Dich ein, es zu **bemerken**,
entdecken, **forschen** und es zu **verwenden**.

«Du bist Deine eigene Toolbox!»

Es ist ganz **natürlich**, dass die Gedanken **spazieren gehen** und oft verlieren sie sich in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Das Wahrnehmen ist Teil der Achtsamkeitsübung. Und oft reicht allein das aus, um wieder ins **Hier und Jetzt** zu kommen.

Acht
Körper
Herz
} **samkeit**



Los geht's!
Let's get started! →

Use your phone to bring the characters to life!
Scan the code or visit us at www.thetoolboxisyou.com

Kapitel 1

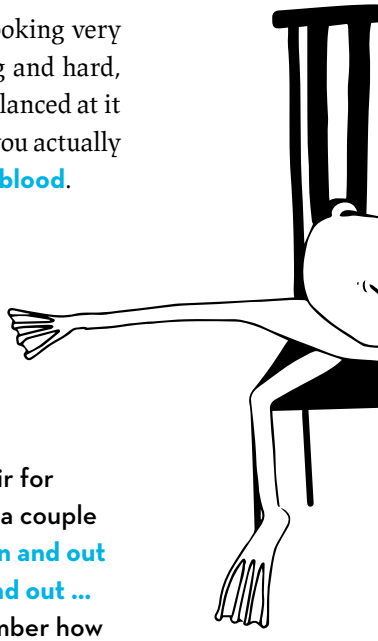
Der Atem
Breath and Breathing

Natürlich **atmen** wir alle, jedoch nutzen wir nur selten den Vorteil des **bewussten Atmens**, der uns helfen kann, uns zu **konzentrieren**. Atmen scheint leicht zu sein, und dann auch wieder nicht. Wie atmest Du? Wo fühlst Du Deinen Atem? Wie fühlt es sich an? Wenn es draußen kalt ist, fühlt sich Dein Atem brennend an. Wenn Deine Nase verstopft ist, fühlt es sich an, als ob Dein Atem blockiert wäre. Hast Du Dir jemals Gedanken darüber gemacht, wozu die Härchen in Deiner Nase da sind? Hast Du noch andere Fragen über den Atem und wie er Dich am Leben hält? Bewusstes Atmen leuchtet wie eine Taschenlampe in Deinen Körper hinein und macht Dich so zu einem **Wissenschaftler und Forscher**.

Inwiefern hilft uns unser Atmen, uns zu konzentrieren? Stell Dir vor, Du bist total fasziniert von einer Ameise auf der Fensterbank und beobachtest sie mit vollem Interesse. Wenn Du sie lang und intensiv beobachtest, dann siehst Du viele kleine Einzelheiten, die Du nicht sehen würdest, wenn Du nur kurz hinschaust. Wenn Du Dich voll auf Dein Einatmen konzentrierst, nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf, was **gut** für Dein **Herz** und Dein **Blut** ist.

We all breathe of course, but we seldom consciously use the ways in which **breathing** can help us focus. Breathing may seem simple, but it is not. How do you breathe? Where do you feel your breath? How does it **feel**? When it's cold outside, your breath may feel sharp. When you have a stuffy nose, it may feel as if your breath got stuck. Have you ever wondered what the little hairs in your nose are good for? What other questions do you have about your breath and breathing? **Mindful breathing** turns you into a **scientist or researcher exploring your own body**.

How does breathing help us focus? Imagine yourself looking very closely at an ant on a windowsill. If you look at it long and hard, you see many details that you would not see if you just glanced at it for a second or two. By paying attention to your breath, you actually inhale **more oxygen**, which is good for your **heart** and **blood**.



Versuch Folgendes:

Setz Dich bequem in Deinen Stuhl, lehn Dich zurück und atme ein paar Mal **... ein und aus ... ein und aus ... ein und aus ...** Erinnere Dich, wie Du Dich gefühlt hast, als Du **dachtest**, Deine Eltern wären böse auf Dich und dann stellte sich heraus, dass das überhaupt nicht stimmte. Was ist in diesem Moment mit Deinem Atem passiert ...

Try this:

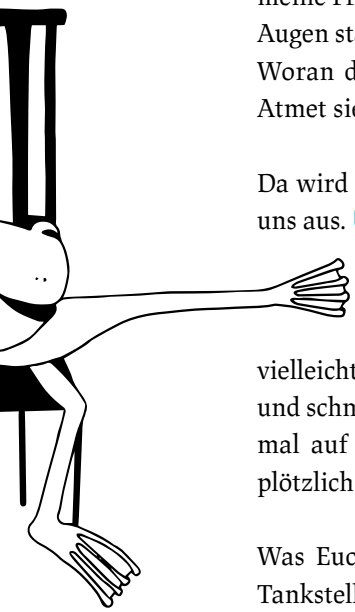
Sit back in your chair for a moment and take a couple of deep breaths **... in and out ... in and out ... in and out ... in and out ...** Remember how you felt when you **thought** your parents were angry with you and then found out that they weren't. What happened to your breath then?

«Großes Gähnen» Yawn ...

Yawn ...

Hat einer von Euch schon mal erlebt, dass jemand ohnmächtig wird? Für mich war das **ein ganz schöner Schock**! Da liegt plötzlich meine Freundin im Turnsaal und rührt sich nicht mehr. Die leeren Augen starren mich an und sie liegt bewegungslos auf dem Boden! Woran denkt man in so einem Fall? Ist sie tot? Lebt sie noch? Atmet sie noch? Was mache ich jetzt?

Da wird uns plötzlich klar: **Der Atem ist unser Leben**. Er macht uns aus. **Unser Leben beginnt und endet mit einem Atemzug**.



Atmen ist für uns ganz selbstverständlich. Wir denken nicht darüber nach, es geht ganz von alleine, außer vielleicht wenn wir uns mal zu sehr anstrengen: dann keuchen wir und schnappen nach Luft. Ist der eine oder andere von Euch schon mal auf einen Berg gestiegen? Da spürt man, wie das Atmen plötzlich schwer und anstrengend wird.

Was Euch aber sicher nicht so bewusst ist: Der Atem ist Eure Tankstelle. Mit dem Atem könnt Ihr all Eure Organe unterstützen. Sie funktionieren viel besser mit Eurer Hilfe.

Das Üben lohnt sich.

Try this!

EINS

aufrecht stehen
    die Wirbelsäule strebt nach oben
die Schultern locker
    mit beiden Füßen fest am Boden stehen
einatmen durch die Nase
    beim Einatmen füllen wir den Bauch
        wie einen Ballon mit frischer Luft
ausatmen

ZWEI

Vorwärtsbeuge
mit beiden Füßen auf dem Boden stehen
    Oberkörper über einen Tisch beugen
beide Hände berühren den Tisch
    Oberkörper aufrichten und dabei
        tief einatmen
Beim Vorwärtsbeugen zum Tisch
    ausatmen

DREI

    mit beiden Füßen auf dem
        Boden stehen
    spüre Deinen Körper
alle Zellen beginnen zu verschmelzen
    beim Vorbeugen ausatmen
    Handflächen berühren dabei den Boden
beim Aufrichten einatmen

Warum Übung drei gut für Dich ist

    hilft Dir aufmerksam zu sein,
        Dich zu konzentrieren?
sie streckt Deine ganze Wirbelsäule
    dehnt Deinen Oberschenkelmuskel
        gibt Energie

ONE

stand upright
    your spine reaches upwards
shoulders relaxed
    both feet planted on the ground
breathe in through your nose
    while inhaling your stomach fills
        with fresh air
exhale

TWO

Forward Fold
    plant both feet on the ground
bend your upper body over the table
    both hands touch the table
    raise your upper body and while doing so
        breathe in deeply
lean forward towards the table
    breathe out

THREE

stand on the ground with both feet
feel, sense your body
    every cell starts to soften and melt
while bending forward breathe out
    the palms of your hand slightly
        touch the floor
return to upright position
    while breathing in

benefits of exercise three

helps you to focus your attention inward
    lengthens your whole spine
stretches your hamstrings
        gives you energy

Try this!

Eine Minute Atmen

Mit einer Stoppuhr eine Minute stoppen, um zu sehen, wie viele Atemzüge Du in einer Minute machst. Wer stoppt die Zeit?

Setz Dich bequem hin und, wenn es Dir nichts ausmacht, schließ Deine Augen. Wenn Du lieber mit geöffneten Augen mitmachen willst, dann konzentriere Dich jetzt auf irgendeinen Punkt (Gefäß, Bleistift, Bonbon etc.) auf dem Tisch oder dem Fußboden vor Dir. Entspanne Deine Schultern, behalte jedoch eine gerade Sitzposition bei. Die Füße ruhen entspannt auf dem Boden. **Ein voller Atemzug besteht aus Ein- und Ausatmen.** Wir beobachten nur, sind uns unseres Atmens sehr bewusst und wollen es nicht verändern. Dies soll kein Wettbewerb sein und Du kannst Deine Ergebnisse selbstverständlich für Dich behalten. Zähl einfach nur und wenn Du meinst, dass es Dir hilft, lege Deine Hände entweder auf Deinen Bauch oder auf Deinen Oberkörper. **Auf los geht es los, wir fangen an** ... Nach einer Minute **STOPP** und versuch, Dich an die Zahl Deiner Atemzüge zu erinnern. **W i e d e r h o l e n**
Hattest Du beim zweiten Mal mehr, weniger, gleich viele Atemnzüge? **Bist Du ruhig / relaxed und ganz zugegen in diesem Moment?** Du kannst diese Übung jederzeit machen, als Geschenk an Dich selbst.

One minute breathing

Use a stopwatch to stop for a minute to see how many breaths you take in a minute. Who will start?

Sit in a comfortable position and close your eyes, if you are comfortable doing that. If not, look down at an object on the floor or on the table in front of you. Let your shoulders relax, but sit up straight. Your feet are resting comfortably on the floor. **One breath consists of inhaling and exhaling fully.** We are just observing, becoming aware of our breathing, we are not trying to change it in any way. This is not a competition, you don't have to share your result with anyone when we are done. If it helps you can place your hands on your belly or chest. **Ready, start** ... inhale and exhale at your own pace. ... one minute later **STOP** and remember the number of breaths you took during this minute.

R e p e a t

Was the second time more, less or the same amount of breaths. You can do this exercise anytime you want to give yourself **the gift of noticing your amazing breath.**

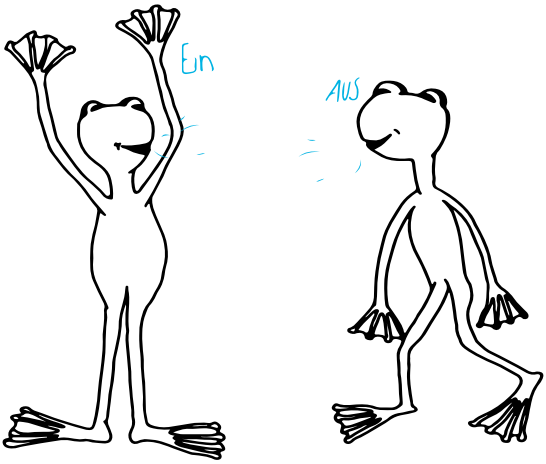
Es gibt noch etwas zu entdecken!

Spürst Du Deine **Nasenflügel** beim Ein- und Ausatmen? Spürst Du in verschiedenen Situationen die **Veränderung** Deines Atems?

kurz,
lang,
tief,
flach,
schwer,
angehalten

Spürst Du den Atem in Deinem **Bauch**?

Leg ab und zu die **Hand auf** Deinen Bauch



Try it!

Do you sense your **nostrils** while you are breathing in and out?

Do you feel the **changes** in your breath?

short,
long,
deep,
shallow,
heavy,
stopping

Do you sense the breath in your **belly**?

Put your **hand** on your stomach once in a while.

Im ATEMHOLEN sind zweierlei Gnaden

...ein...

Unterstütze das Gedicht mit Deiner Körpersprache

in

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen:
Jenes bedrängt, dieses erfrischt,
So wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er Dich presst,
Und dank ihm, wenn er Dich wieder entlässt.

...IN...

and

enhance with your body language

In breathing there are two kinds of grace:
To draw air into, then out of, your space.
The one presses down, the other refreshes;
Thus marvelously life's web intermeshes.
You thank God whenever he hems you in,
And thank him whenever he frees you again.

out

OŪ

Johann Wolfgang von Goethe

...Aus...

Geschichte zum Atem

aus den Upanishaden

Die Sinne sitzen zusammen und **streiten**, wer am Wichtigsten ist. Die Augen, die Ohren, die Nase etc. und der Atem. Weil sie sich nicht einigen können, beschließen sie, dass **jeder Sinn** für eine Zeit lang **auf Reisen** gehen muss, und in seiner Abwesenheit wollen die anderen beobachten, **wie es sich so lebt**. Einer nach dem anderen geht also für einige Zeit fort, und die anderen arrangieren sich eigentlich sehr gut in der Zwischenzeit. Als letztes **geht der Atem fort**, aber noch bevor er weit kommt, **geht es den anderen sehr schlecht**, sie gehen fast zugrunde und rufen dem Atem nach **«Komm zurück, bitte komm zurück, ohne Dich geht gar nichts!»**.

A Story about ..BREATH....

from the Upanishads

The **senses** are getting together and start **having an argument** about which of them is the most important one. Eyes, ears, nose and so on – and breath. As they cannot reach a solution they decide that **every single sense** will **go on a journey** for a certain period of time. And during the absence of one sense the others will observe what life is like without this respective sense. So each sense goes on a journey for a while; in the meantime, the others adjust very well to the situation. **Breath** is the **last to leave**, but before he gets very far, the others start **feeling very bad**, they nearly pass away, and they call out to breath: **«Please come back, please come back, without you nothing, really nothing, is going well!»**.

Zeichne und verändere das Bild mit Deinen eigenen Ideen

Use your phone to bring the characters to life!
Scan the code or visit us at www.thetoolboxisyou.com

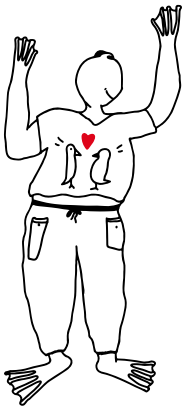
Kapitel 2

Mein Körper, mein Freund
My Body, My Friend

Freunde hat man gern. Man verbringt viel Zeit mit ihnen, überrascht sie mit einem **Geschenk** oder macht ihnen Komplimente. Seinen besten Freund kennt man sogar so gut, dass man genau weiß, wie es ihm geht. Schon wenn er bei der Tür hereinkommt, weiß man, was los ist.

«Mein Körper ist meine **Heimat**» sagte einmal eine Schülerin aus einer dritten Klasse, «da bin Ich zu Hause. Auf meinen Körper kann Ich mich verlassen wie auf einen Freund – Freunde sind immer da und nehmen Dich so an, **wie Du bist**. Mein Körper ist auch immer für mich da und desto aufmerksamer Ich ihn beobachte, desto besser lerne Ich ihn **kennen**: wie er sich in verschiedenen Situationen anfühlt, was ihm gut tut, und was er so garnicht mag.»

Aber eine Freundschaft will **gepflegt** sein! Kümmere Dich gut um Deinen Körper – er wird es Dir danken.



Everybody likes to spend time with their friends, tell them that they are looking really cool, and sometimes even surprise them with little gifts. You know your best friends that well that you can tell how they are and feel just by looking at them. Even if they have only just opened the door, you already know what's up with them. Your friends are always there for you and you can totally **rely** on them.

My body is something like a «Wunderwuzzi» / **miracle**. Not only is my body my best friend, but it even functions all by itself! Isn't that just **incredible**? Only when I overdo it will my body sometimes tell me «STOP! I do NOT like that!». If I don't listen to it then, it will go on strike. Then I understand that I have to **take care** of it, that I will have to take time to listen to it and to find out what it really **needs**.

Friendships need to be cultivated. The more careful we treat our «miracle», the better it will be functioning.

«Practice makes perfect».
Now take your time for a **Body-Scan**!

Find your favorite spot in your house or room and breathe in and out from your head to your toes. **Observe** how you feel doing just that. Are your toes tingling, are they warm or cold, how is your breath flowing through your body? You can do this exercise alone, together with your best friend, and even in your classroom.

Try this!

- Which parts of your body do you notice or sense and which not?
- This is alright as it is.
- Do you notice that your body changes, becoming maybe calm, maybe irritated?
- In which situations / moments?

«Übung macht den Meister».
Nimm Dir Zeit für die Übung **«Body Scan»**!

Such Dir einen Lieblingsort und atme von Kopf bis Fuß ein und aus. Pass auf, wie es Dir dabei geht, ob Deine Zehen kribbeln, warm oder kalt sind, wie Dein Atem durch Deinen Körper huscht. Du kannst diese Übung alleine, mit Deiner besten Freundin oder in der Klasse machen

Body Scan

Bei dieser Übung geht es nicht darum, etwas zu verändern oder zu erreichen. Bei dieser Übung sollst Du beobachten, was im Augenblick ist und es zulassen / annehmen.

Hier geht's los!

1
Leg Dich auf den Rücken, stell Dich hin oder setz Dich auf einen Stuhl.

PAUSE

2
Schließ die Augen, wenn es Dir angenehm ist.

7
Taste Dich auf diese Weise durch die Beine aufwärts, über den Rumpf, von den Fingern zu den Schultern, vom Hals über den Kopf bis zum Scheitel.

und PAUSE

8
Sobald Du abschweifst, schick Deinen **ATMEN** zur jeweiligen Körperregion zurück.

EIN

und

AUS

und PAUSE

PAUSE

und
PAUSE

3
Beobachte Deinen Atem, wie sich der Bauch hebt und senkt, ganz von selbst, ohne dass Du etwas tun musst.

EIN und **AUS**

4
Versuche, Deinen ganzen Körper wahrzunehmen. Von **KOPF** bis zu den **ZEHENSPITZEN** – ein von Haut umhülltes **GANZES**

Es gibt noch etwas zu entdecken!

- Wo spürst Du Deinen Körper und wo nicht?
- Das darf genau so sein!
- Bemerkst Du, dass sich Dein Körper verändert, vielleicht ruhig oder aufgeregt wird?

5
Lenk Deine Aufmerksamkeit auf Deine Zehen. Beobachte, was Du hier spüren kannst: Temperatur, Berührung, Kribbeln, die Stellung der Gelenke, … oder vielleicht auch gar nichts. Auch das ist in Ordnung. Vielleicht hilft Dir dabei die Vorstellung, den Atem dorthin zu lenken – in die Zehen zu atmen.

6
Fußsohlen, Ferse und Knöchel: Versuche, während des Hinein- und Hinausatmens in diese Körperteile alle Empfindungen wahrzunehmen. Registriere sie und lasse sie wieder los.

PAUSE

ENGLISH version on the poster

Mein Body Scan

Was ist Dir aufgefallen? Wohin konntest Du Deine Aufmerksamkeit gut lenken, wo ist es Dir nicht so leicht gefallen? Schreib auf, welche Erfahrung Du gemacht hast, oder erfinde Deinen ganz eigenen Bodyscan!

Hier geht's los!

1

2

PAUSE

und PAUSE

7

8

PAUSE

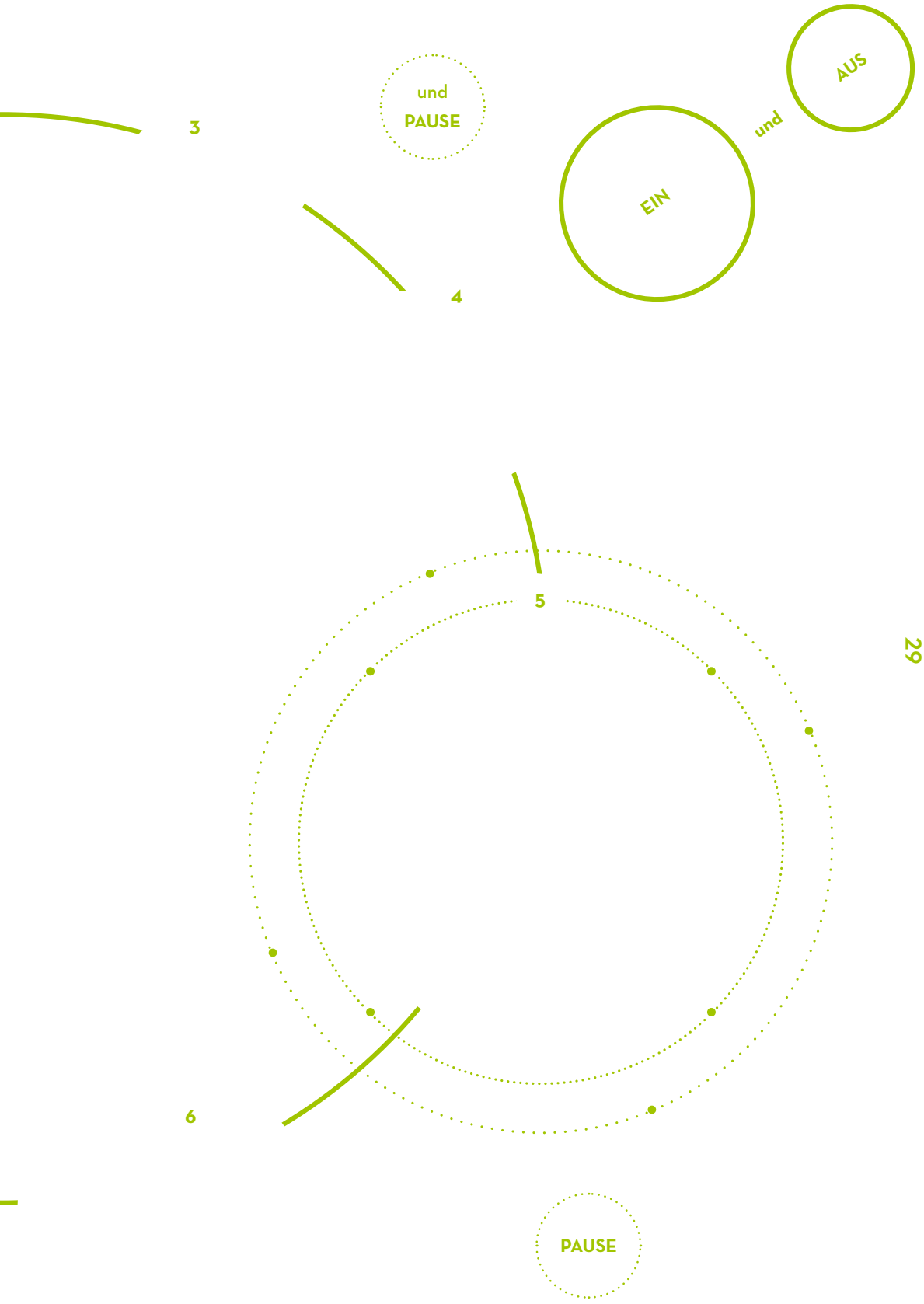
und

PAUSE

EIN

und

AUS


3
und
PAUSE
AUS
und
EIN
4
5
6
PAUSE

Lebe

Lass Dich fallen.
Lerne Schlangen
zu beobachten. Pflanze **unmögliche** Gärten.

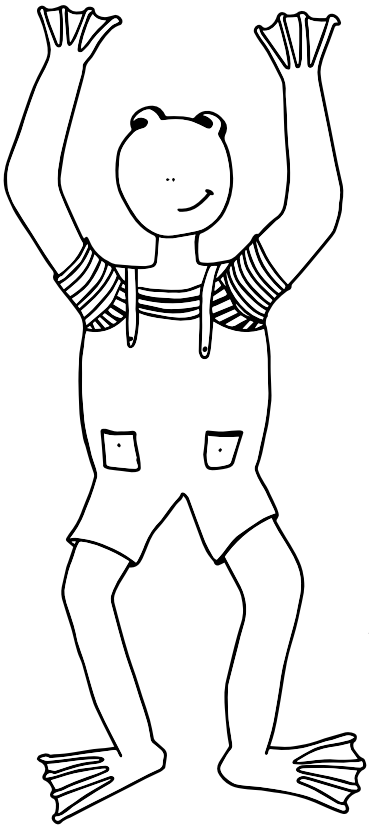
Lade jemand
Gefährlichen
zum Tee ein. Mache kleine Zeichen, die **Ja** sagen.
Und verteile sie überall in Deinem Haus.
Werde ein Freund von
Freiheit und **Unsicherheit**.
Freue Dich auf **Träume**.
Weine bei Kinofilmen,
schaukle **so hoch Du kannst** mit einer Schaukel bei Mondschein.
Pflege verschiedene Stimmungen,
verweigere Dich,
verantwortlich zu sein – **tu es aus Liebe!**

Mache eine Menge Nickerchen.
Gib Geld weiter. Mach es jetzt.
Glaube an Zauberei,
lache eine Menge.
Bade im Mondschein. Träume wilde, phantasievolle Träume.
Zeichne auf die Wände.
Lies jeden Tag.
Stell Dir vor, Du wärst verzaubert.
Kichere mit Kindern.
Höre
alten Leuten zu. **Öffne Dich.**
Tauche ein. Sei frei. Preise Dich selbst.
Lass die Angst fallen, spiele mit allem.
Unterhalte
das Kind in Dir. **Du bist unschuldig.**
Baue eine Burg aus Decken.
Werde nass. Umarme Bäume.
Schreibe **Liebesbriefe**.

Live

Let yourself **fall**.
Learn to watch snail.
Plant
impossible
gardens.
Invite someone dangerous to tea.
Make small signs that say **yes**
and distribute them
everywhere in your house.
Become a friend of
freedom
and uncertainty. Look forward to **dreams**.
Cry at movies, swing as high as you can
on a swing in the **moonlight**.
Nurture different moods.
Refuse to be responsible –
do it for love!
Pass
money on. Do it now.
Believe in magic. **Laugh a lot.**
Bathe in the moonlight.
Dream **wild**
dreams, full
of **fantasy**. Draw on the walls.
Read every day.
Imagine you've been bewitched.
Giggle with children. Listen to the elderly.
Open yourself.

Dive in. **Be free.** Prize yourself.
Let fear fall away, play with everyone.
Converse with the child in you.
You are innocent.
Build a fort
with blankets. Get wet. Hug trees.
Write **love letters.**



Welche Qualitäten hat ein Freund für Dich?

QUALITÄTEN

Ein Freund ist für mich ...

zuverlässig

ehrlich

Freund

hilfsbereit

Schreib einfach dazu, was Dir noch so einfällt!

Dein nähester Freund ist der ATEM!

What makes a good friend?

QUALITIES

For me, being a friend means being ...

friend

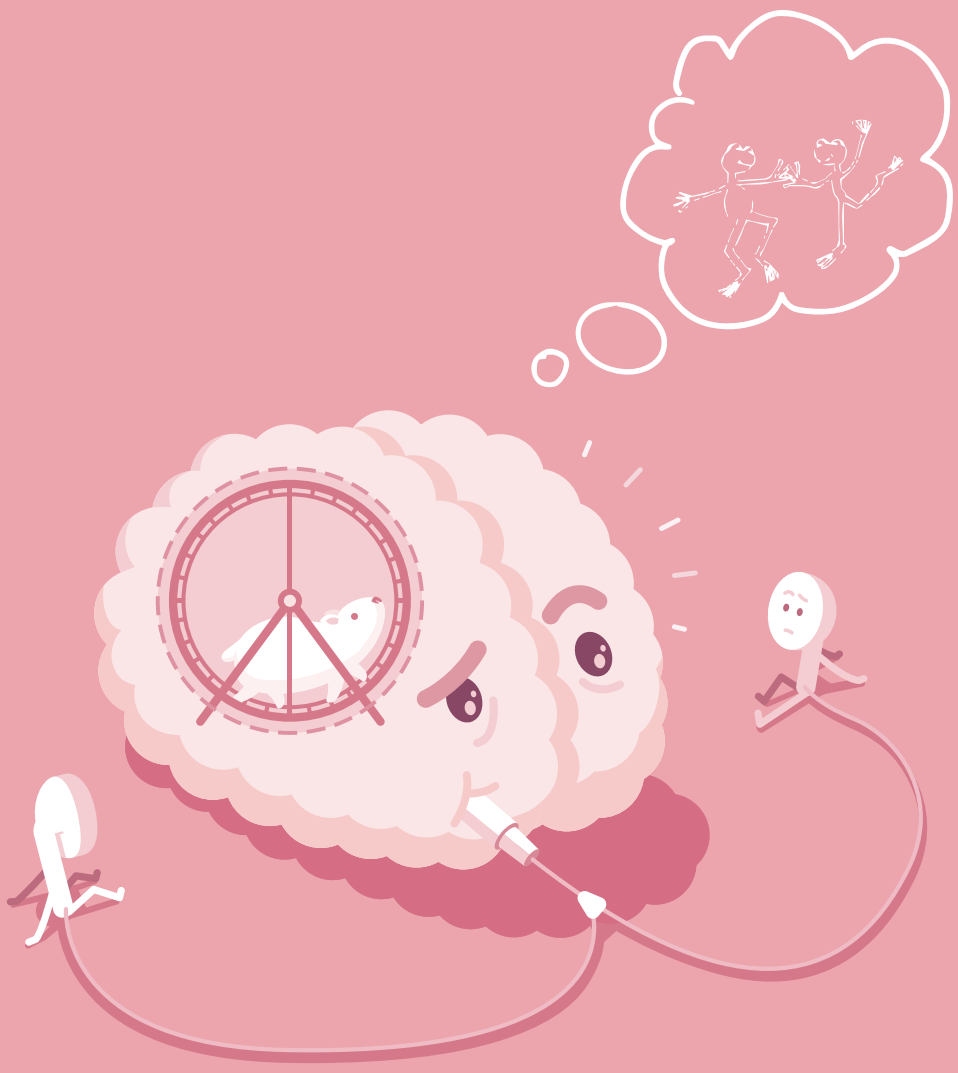
honest

helpful

reliable

Your closest friend is the BREATH!

Feel free to add your own words and thoughts!



Use your phone to bring the characters to life!
Scan the code or visit us at www.thetoolboxisyou.com

Kapitel 3

Offenes Denken
Open Thinking

Vornamen verbinde ich meistens mit **besonderen Eigenschaften**: Anna ist mir sympathisch, Wolfgang begegne ich mit **Respekt** und Marlene kann ich einfach nicht riechen. Geht es Dir auch so? Ist Stephan sportlich, weil er groß und schlank ist? Ist Marianne eine Streberin, weil sie klein ist und eine Brille trägt? Haben wir damit recht? Stecken wir Menschen nicht in Schubladen und reduzieren sie auf ihr Äußeres?

Es ist einen Versuch wert, offen auf Menschen und Dinge zuzugehen, zuzuhören und anzunehmen, was und wie wir sind.

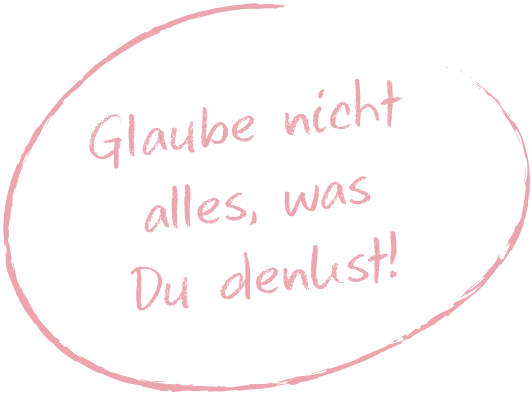
Wir **haben** Angst, sind traurig, unsicher und wütend und haben Schuldgefühle. Wir sind auch verliebt, freudig, lustig, mutig und haben Spaß.

Bei den folgenden Übungen kannst Du herausfinden, was Du mit den Worten Angst, Wut, Traurigkeit, Liebe oder Freude ausdrücken möchtest. Ist es wirklich Angst oder vielleicht doch eher Sorge, Schrecken oder Unwohlsein? Versuche Deine Empfindungen und Gedanken achtsam auszudrücken und schreib sie auf.

Most of the things we worry about never actually happen, but that doesn't stop us from worrying. On the first day of school we might be a little nervous, for example, wondering what the other students will think of us. It's amazing to which extent we can free ourselves from the habit of worrying about things all the time. By giving our thoughts a little more space we can stop the hamster from going around in the wheel. By taking a couple of breaths we can put **a little distance** between us and our worries, so that **they don't rule our lives**.

Try this!

Before an exam you might catch yourself thinking: «I'm not good enough.» Label that thought simply as a worry.



Probier es aus!

GEDANKEN SIND GEDANKEN
NICHT MEHR UND NICHT WENIGER

Schicke Gutes in die Welt und Gutes kommt zurück – so wie Du in den Wald hineinrufst, kommt es zurück.
Bei der Achtsamkeitsübung geht es darum, dass Du lernst, Deine Gedanken als Gedanken und nicht schlicht und einfach als «die Wahrheit» zu sehen.
Mit Gefühlszuständen verhält es sich natürlich genauso.
Wenn wir uns unsere Gedanken und Gefühle auf diese Weise anschauen, merken wir, dass wir vieles gedankenlos übernehmen.
Ob es sich um Angst, Ärger, Ungeduld oder Wut handelt, wenn wir es im Geiste der Achtsamkeit registrieren und es als das erkennen, was es ist, erschließen wir uns dadurch neue Verhaltensalternativen – neue Freiheit.

Don't always believe everything you think!

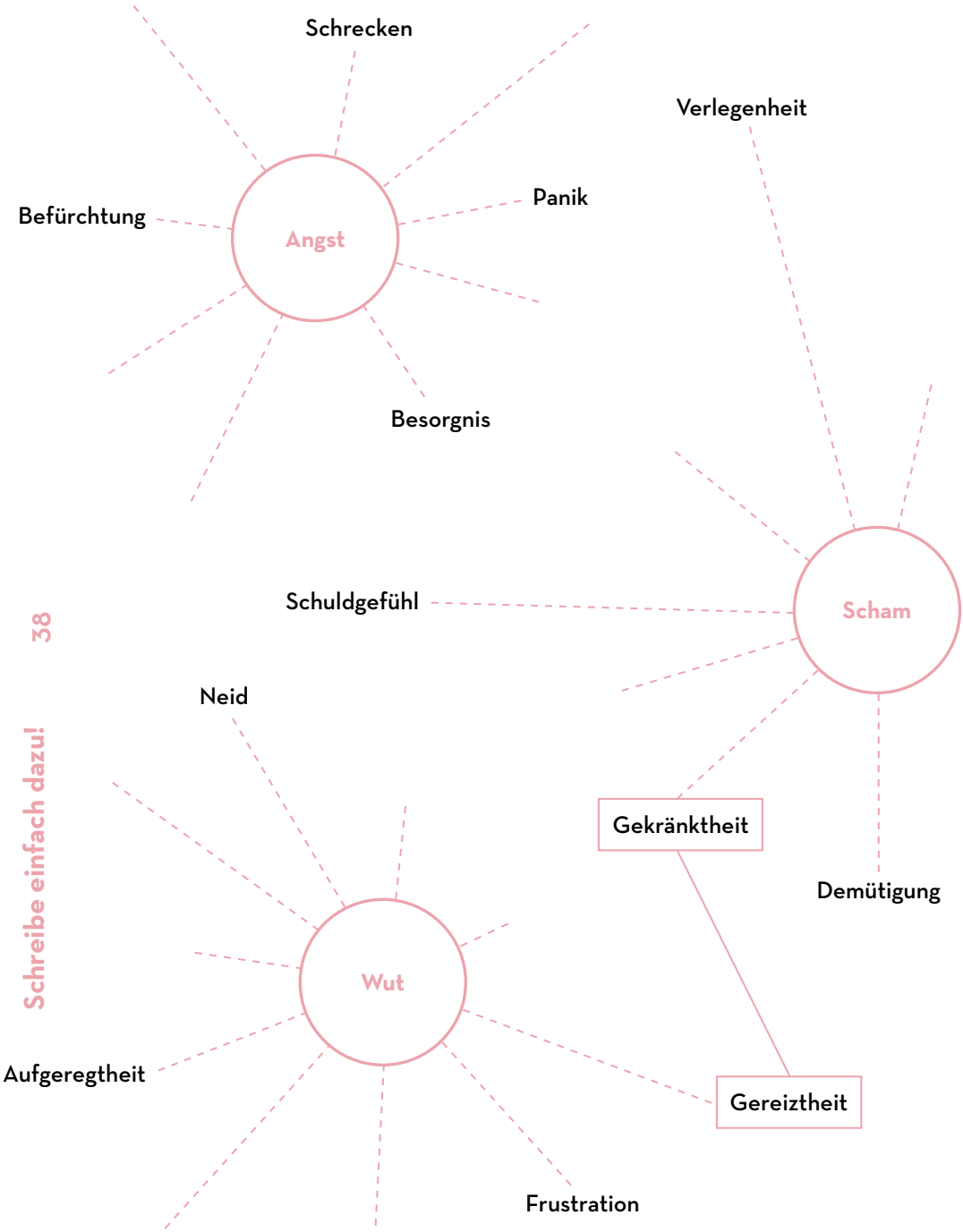
Try this!

THOUGHTS ARE THOUGHTS
NO MORE AND NO LESS

Send goodness into the world and goodness comes back
What goes around, comes around
Mindfulness practice is about learning / the awareness that your thoughts are thoughts and not black and white «truths».
The same is true for our emotions.
Whether it is fear, anger, impatience or rage, when we register emotions in the spirit of mindfulness and recognize them for what they are, we open up new ways of being / a new relationship to our emotions – a new freedom.

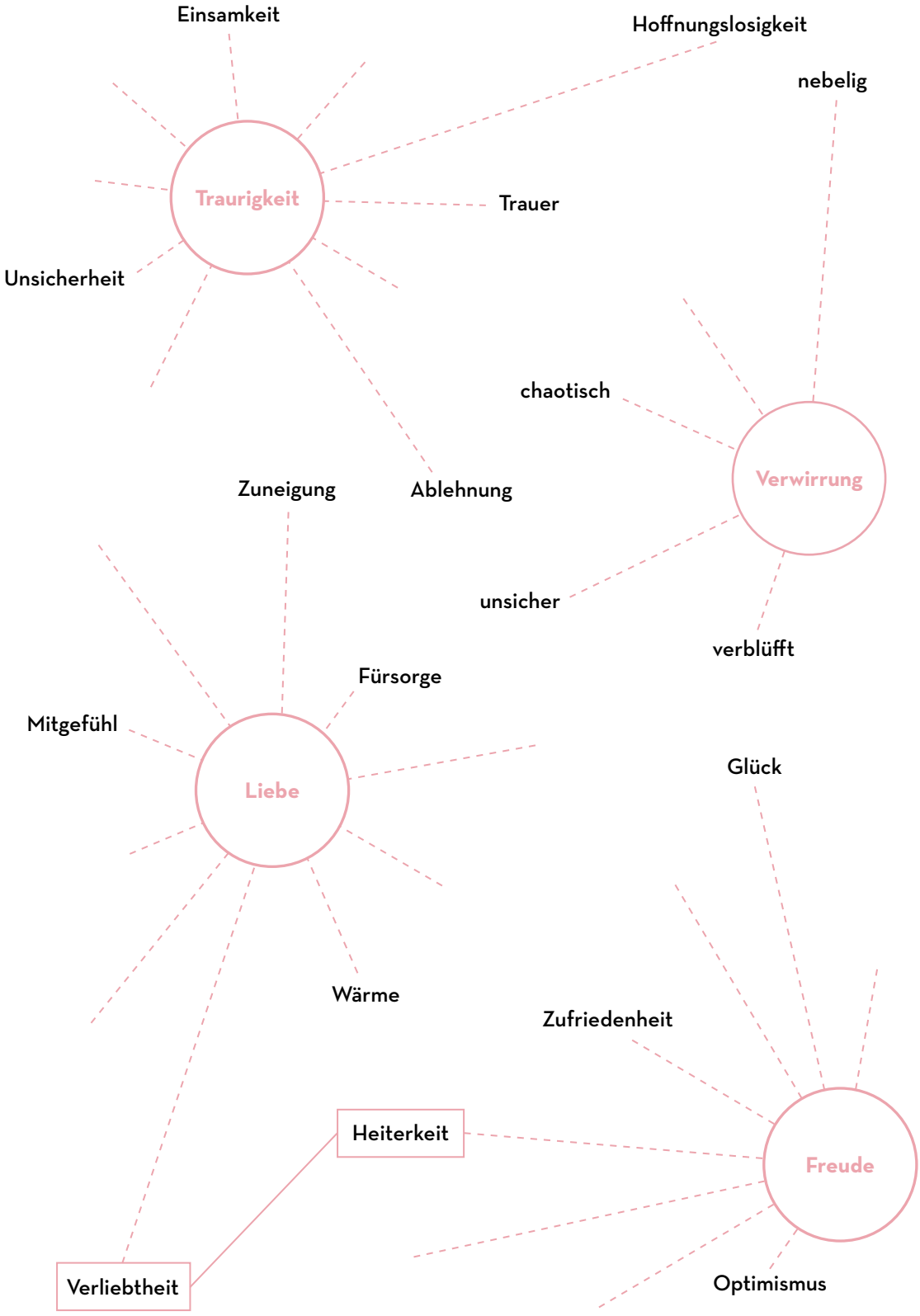
. . . . and your reaction to it . . . . . What would a good friend say about your worry?

Was meinen wir mit ...



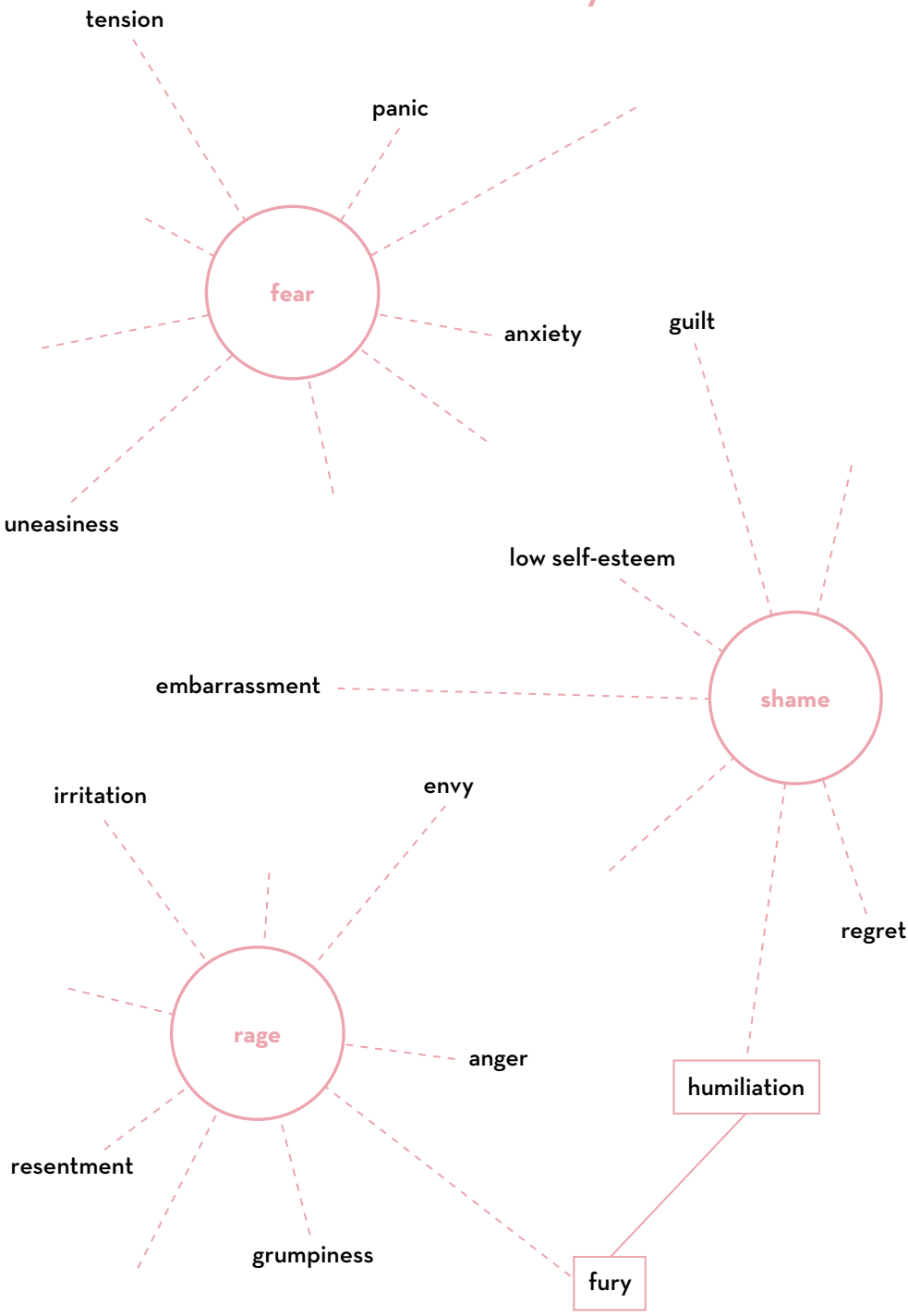
Schreibe einfach dazu!

Was würde sich ändern wenn Du im Alltag Deine Gefühle präzise ausdrückst?

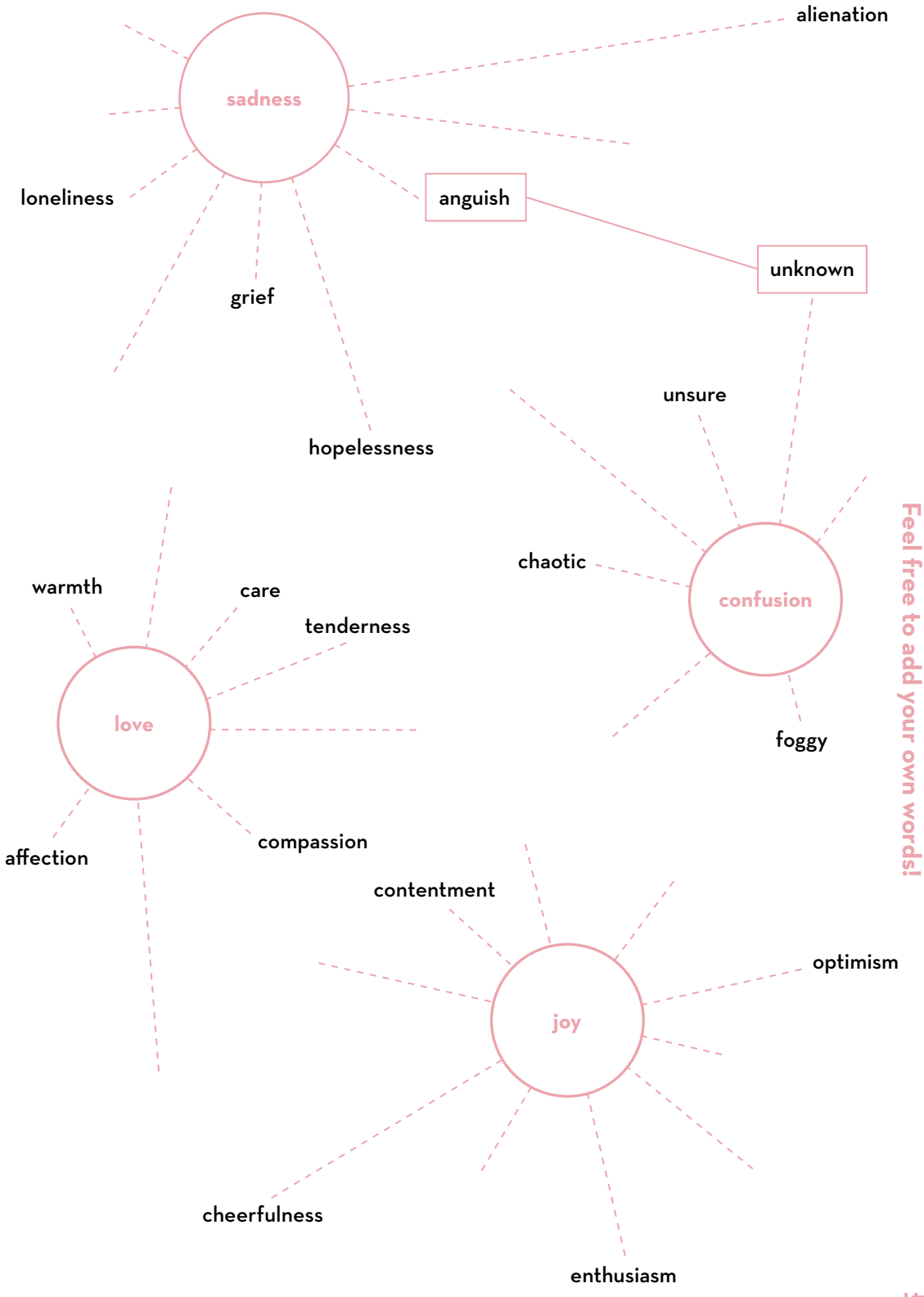

Einsamkeit
Hoffnungslosigkeit
nebelig
Traurigkeit
Trauer
Unsicherheit
chaotisch
Verwirrung
Zuneigung
Ablehnung
unsicher
verblüfft
Fürsorge
Mitgefühl
Liebe
Glück
Wärme
Zufriedenheit
Heiterkeit
Freude
Verliebtheit
Optimismus

What do we mean by ...

Draw your own connections!



What would change in your everyday life if you expressed your feelings precisely?



Feel free to add your own words!

Ein menschliches Wesen ist Teil einer Ganzheit, die wir «Universum» nennen; es ist ein Teil, der in Zeit und Raum begrenzt ist. Es erlebt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle, als etwas Getrenntes vom Rest, eine Art optische Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist wie ein Gefängnis für uns. Sie beschränkt uns auf unsere persönlichen Wünsche und Zuneigung für einige uns nahestehende Personen. Es muss unser Ziel sein, uns aus dem Gefängnis zu befreien, indem wir unseren Kreis des Mitgefühls ausweiten, um alle lebenden Kreaturen und die Gesamtheit der Natur in ihrer Schönheit zu umarmen.

Albert Einstein

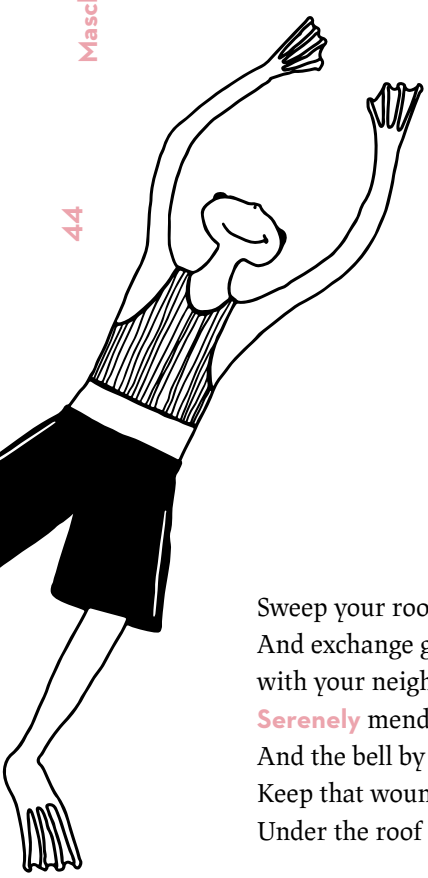
A human being is a part of the whole called by us «the Universe», a part limited in time and space. He experiences himself, his thoughts and feelings, as something separated from the rest – a kind of optical delusion of his consciousness. This delusion is a kind of prison for us, restricting us to our personal desires and to affection for a few persons nearest to us. Our task must be to free ourselves from this prison by widening the circle of understanding and compassion to embrace all living creatures and the whole of nature in its beauty.

Albert Einstein

Recipe

Chase the fears away
And the fear of fears
For these few years
It may **all be enough**
The bread in the box
And the suit in the closet

Don't call it «mine»
It's all **just borrowed**
Live on borrowed time and see
How little you need
Make yourself at home
And keep your suitcase ready



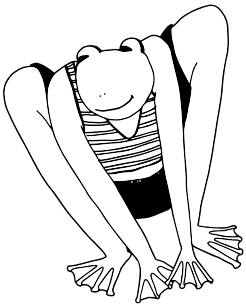
It's **true** what they say:
Whatever will be, will be
Don't walk towards sorrow
And when it's there
Look **silently** into its eyes
It's as **temporary** as happiness

Expect nothing
And anxiously protect your secret
Even your brother will betray you
When it's down to «you or him»
Take your own shadow
As a **traveling companion**

Sweep your room well
And exchange greetings
with your neighbor
Serenely mend the fence
And the bell by the gate
Keep that wound inside you **awake**
Under the roof in **the here and now**

Tear up your plans. Be wise
And stick to **miracles**
They have long been laid out
In the great plan
Chase the fears away
And the fear of fears

Rezept



Jage die Ängste fort
Und die Angst vor den Ängsten.
Für die paar Jahre
Wird wohl **alles** noch **reichen**.
Das Brot im Kasten
Und der Anzug im Schrank.

Sage nicht mein.
Es ist Dir alles **geliehen**.
Lebe auf Zeit und sieh,
Wie wenig Du brauchst.
Richte Dich ein.
Und halte den Koffer bereit.

Es ist **wahr**, was sie sagen:
Was kommen muss, kommt.
Geh dem Leid nicht entgegen.
Und ist es da,
Sieh ihm **still** ins Gesicht.
Es ist **vergänglich** wie Glück.

Erwarte nichts.
Und hüte besorgt Dein Geheimnis.
Auch der Bruder verrät,
Geht es um Dich oder ihn.
Den eignen Schatten nimm
Zum **Weggefährten**.

Feg Deine Stube wohl.
Und tausche den Gruß
mit dem Nachbarn.
Flicke **heiter** den Zaun
Und auch die Glocke am Tor.
Die Wunde in Dir halte **wach**
Unter dem Dach im **Einstweilen**.

Zerreiß Deine Pläne. Sei klug
Und halte Dich an **Wunder**.
Sie sind lang schon verzeichnet
Im grossen Plan.
Jage die Ängste fort
Und die Angst vor den Ängsten.

Use your phone to bring the characters to life!
Scan the code or visit us at www.thetoolboxisyou.com

Kapitel 4

Bewegte Achtsamkeit Mindfulness In Motion

Habt Ihr Euch schon mal eine Uhr von innen angeschaut? Ein ziemliches Wunderwerk! Winzig klein fügt sich Zahnrad in Zahnrad und funktioniert meist ganz verlässlich. Ein noch größeres Wunderwerk ist aber unser Körper! Vom ersten Atemzug an funktionieren all unsere Organe ganz automatisch; Informationen werden vom Hirn in den ganzen Körper versandt. Er weiß ganz genau, was zu tun ist, wenn wir krank sind, wenn wir Sport machen oder wenn wir uns ausruhen wollen.

Habt Ihr schon mal versucht, diese vielen Befehle selber an Euren Körper zu geben?

Wenn wir ein neues Handy bekommen, wissen wir meist schon, wie es funktioniert. Wie ist das mit unserem Körper? Wer sagt uns eigentlich, wie wir am Besten funktionieren und wie wir mit unserem Körper **sorgsam** umgehen sollen?

Wagen wir einen Versuch. Mit den folgenden Übungen lernst Du gezielt in Deinen Körper hinein zu atmen, ihn zu spüren und mit Sauerstoff und **Energie** aufzuladen.

Have you ever explored the inside of a clock? It is a **miracle in motion**. Tiny cog-wheels are working in unison, and, most of the time, very reliably so. An even greater miracle, however, is our body. The minute we take our first breath, all our organs start collaborating completely automatically. Strict orders are sent from the brain through our body. Our body knows instinctively what to do, how to act and react when we are sick, exercising, or resting.

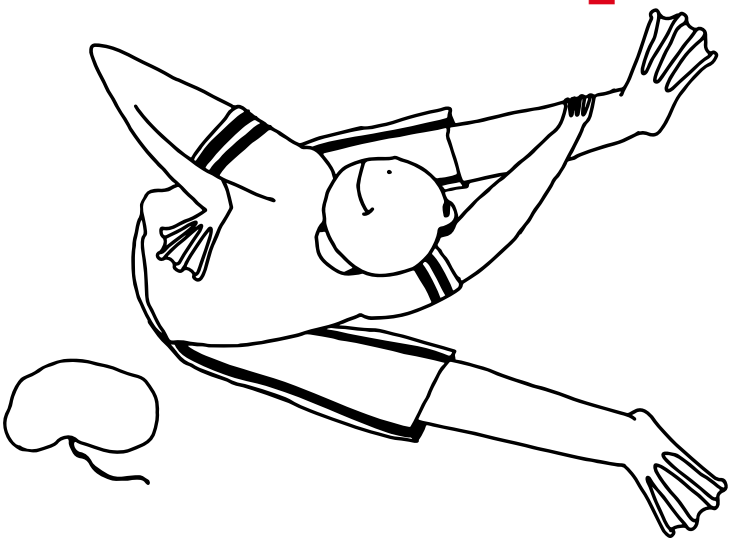
Have you ever tried to give such orders to your body?

When purchasing a new cell phone, we automatically buy a fitting protective cover for it, too. So what about our body? Who actually tells us how we function best and how to treat our body with **care** and **tenderness**?

Let's give it a try. With the following exercises you will learn to breathe into specific regions of your body, to really feel your body and to **energize** it. Additional oxygen activates various sources of **energy / power**. Focusing on the individual organs supports their activities / functionalities and will help you to gain a better understanding and deeper awareness of yourself.

Bewegte Achtsamkeit

Nimm Dir Zeit für diese Übung. Du kannst sie auch gerne mit Freunden oder mit Schulkollegen machen. Je regelmäßiger Du diese Übung machst, umso besser lernst Du Dich kennen und kannst ganz gezielt Energie in Deinen Körper schicken. Natürlich funktionieren Deine Organe wie von selbst. Besser und länger funktionieren sie aber, wenn Du achtsam mit ihnen umgehst und sie unterstützt.



Mindful Movement

Take your time for this exercise. You can practice with friends or schoolmates. The more regularly you do these exercises, the better you will get to know yourself and the better you will be able to specifically energize your body. Of course, all your organs work automatically; however, they will function longer and better, if you treat them with loving care and support them.

Mindful Movement

Mister Breath guides us! We call him «SIR»!!

Breathe **IN** and **OUT**!
Root your feet and soles
in the ground and
through the earth!

EINatmen und **AUS**atmen!
Verwurzelt die Füße
in den Boden!

Reach up while breathing **IN**!
Explore the **LYMPHS** under
your arms! Breathe **OUT**!

Beim **EIN**atmen hebt
die Arme! Spürt Eure
LYMPHEN in den Achseln!
AUSatmen!

Breathe **IN** to the left
where your **HEART** is!
Bend to the left.
Stretch your **LUNGS**!

Nach links, wo das **HERZ** ist,
EINatmen! Nach links beugen.
LUNGE streck Dich! **AUS**atmen!

Bewegte Achtsamkeit

Herr Atem leitet an! Wir nennen ihn «SIR»!!

Stretch to the right!
Arms up and weight down
into the heels! Feel your **LUNG**!

Atme in die rechte Seite
und spür Deine **LUNGE**!

OUT! Into the candle!
IN! Turn to the left.
Stretch your **LIVER**! **OUT**!
Back to the center!

AUSatmen in die Kerze!
Dreh Dich nach links beim
EINatmen und Deine **LEBER**
dehnt sich! **AUS**atmen!

Just try it!

The same
to the right side!
IN! **LIVER**, enjoy!

Now the other side!
Touch your right **KIDNEY**!

Und die andere Seite!
Klopf die **NIERE** kräftig!

OUT into
the table!

AUSatmen
in den Tisch!

Take a **DEEP** breath! Right arm
to left toes! Clap your left
KIDNEY with your left hand!

Rechter Arm zum linken Fuß
beim **EIN**atmen! Der linken
NIERE ein paar gute Klopfer mit
der linken Hand geben!

OUT into
the table!

AUSatmen
in den Tisch!

Das gleiche
nach rechts!
EINatmen!
LEBER, freu Dich!

OUT into table!

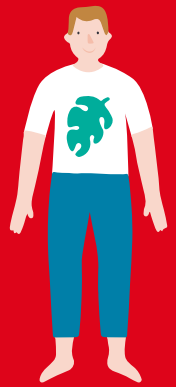
Zurück in den Tisch!

Squat down! **BREATHE IN**!
BREATHE OUT!

In die Hocke! **EIN**atmen!
Hände zusammen bringen,
AUSatmen und aufstehen!

Arms **UP** in the air!
Shoulder blades touch each
other while breathing **OUT**!

Nach **OBEN** strecken!
AUSatmend Schulterblätter
aufeinander zukommen lassen!



**A COUPLE OF NATURAL
BREATHS**! ... Assess! ...
Observe! ...

Atme ein paar
**NATÜRLICHE ATEMZÜGE!
NACHSPÜREN!**

Probier es aus!

Yes SIR! Well done!

Der Engel der LANGSAMKEIT

Ein Engel hat immer für Dich Zeit, das ist der Engel der LANGSAMKEIT – der Hüter der Hühner, Beschützer der Schnecken, schenkt die Geduld, die Achtsamkeit, das WARTENKÖNNEN, das Lang und das Breit. Er streichelt die Katzen, bis sie schnurren, reiht Perlen zu Ketten, ohne zu murren. Und wenn die Leute über Dich lachen und sagen, das musst Du doch schneller machen, dann lächelt der Engel der LANGSAMKEIT und flüstert leise: Lass Dir Zeit! Die Schnellen kommen nicht schneller ans Ziel. Lass den doch rennen, der rennen will!

Er sitzt in den Ästen von uralten Bäumen, lehrt uns, den Wolken nachzuträumen, erzählt vom Anbeginn der Zeit, von Sommer, von Winter, von Ewigkeit. Und sind wir müde und atemlos, nimmt er unsern Kopf in seinen Schoß. Er wiegt uns, er redet von Muscheln und Sand, von Meeren, von Möwen und Land. Ein Engel hat immer für Dich Zeit, das ist der Engel der LANGSAMKEIT. Der Hüter der Hühner, Beschützer der Schnecken, hilft beim Verstehen und beim Entdecken, schenkt die Geduld, Achtsamkeit, das WARTENKÖNNEN, das Lang und das Breit.

Oft lesen wir Gedichte gemeinsam im Kreis, einmal liest jeder drei Worte, einen ganzen Satz, oder auch mal nur ein Wort!

Try it!

Jutta Richter

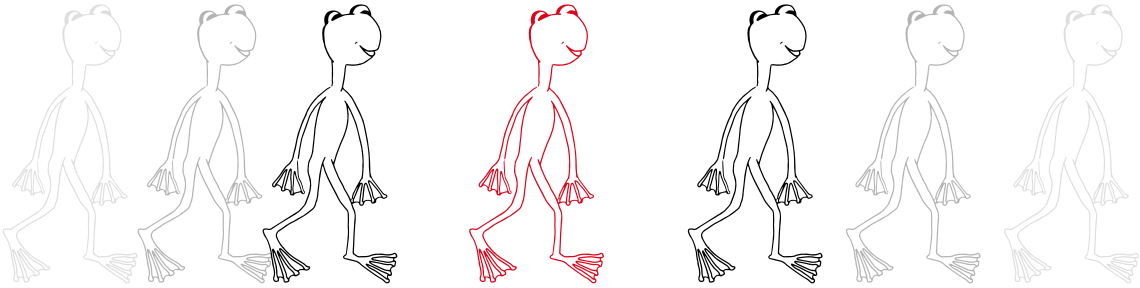
Es gibt noch etwas zu entdecken ...

Verlangsamtes Gehen – Zeitlupe

Versuche, Dinge neu zu entdecken, als würdest Du sie **zum ersten Mal** gehen.

Spüre das **Gewicht** Deines Körpers durch die Füße auf den Boden wirken.

Akzeptiere, dass Du nicht alles kannst.



Slow down your pace - Walking in slow motion

Try to re-discover things as is you walk **for the first time**.

Feel your body **weight** through your feet on the ground.

Accept that you are not able to do everything.

Use your phone to bring the characters to life!
Scan the code or visit us at www.thetoolboxisyou.com

Kapitel 5

Wahrnehmen Awareness

Seit meiner frühen Kindheit liebe ich **schöne Farben**, **tolle Stoffe** und **Gerüche**. Wenn ich mich an mein Zuhause erinnere, sehe ich nicht nur die Donau, das Haus, unser Wohnzimmer, die Bäckerei, das Geschäft. Ich rieche den warmen Geruch von frischen Semmeln, Kuchen und Brot, sehe uns Kinder in der Weihnachtszeit um den Tisch sitzen und Lieder singen, ein ganz besonderes Tischtuch mit roten und grauen Tupfen darauf.

Ist es nicht großartig, dass wir das alles so intensiv **wahrnehmen** können: **riechen**, **sehen**, **spüren**, **schmecken** ... Es macht unser Leben so **bunt** und **reich**.

Mithilfe der Rosinen-Meditation kannst Du üben, **Deine Sinne** noch besser **wahrzunehmen**. Denk nach, welche positiven Erinnrungen Du hast. Welche Gerüche und Geschmäcker gehören zu Dir? Nicht alles, was wir hören, riechen, schmecken, ist uns angenehm. Wir können das auch verändern.

Vielleicht magst Du bei dieser Übung mit Deinen Freunden zusammen in die Küche gehen und ein **Experiment** starten – schauen, wie Gewürze riechen oder welche Früchte euch schmecken. Schau, was Du im Garten findest, Gewürze wie Rosmarin, Gänseblümchen oder Schnittlauch, Erdbeeren, Äpfel oder Kirschen. Was für einen Unterschied macht es, auf einem schön gedeckten Tisch zu essen, auch mit den Augen zu essen und die Farben, den Geruch der Speisen **zu erleben**?

My love for beautiful **colors**, **exquisite textiles** and **aromas** goes back to my earliest childhood.

When I look back and remember my home, I do not only see the Danube, the house itself, our living room, our shop – the Bakery, but I also inhale the wonderfully warm scent of fresh rolls, cakes, and breads. I see us children during Christmas time, sitting around the table singing songs, the gray and red polka dots of the special tablecloth seemingly joining us in our happiness.

Isn't it just wonderful that we are able to experience this intensive **awareness** of our senses – **smelling**, **seeing**, **sensing**, **tasting**? It makes our lives **colorful** and so very rich.

You can use the raisin meditation, for example, to exercise, **sharpen** and **increase your awareness**. Think of your positive memories. Which scents, smells and tastes can you call your own? We do not experience everything that we hear, smell, taste as pleasant, but we are capable of changing that.

Maybe you want to go to the kitchen with your friends to start an **experiment**. Try smelling spices or find out which fruits you really like. Go outside and **explore** what you can find in your garden, herbs like rosemary, daisies and chives, strawberries, apples or cherries. Does it make a difference, if you eat your meals at a table that is beautifully set, to practically eat with your eyes and experience the colors and aromas the various foods exude, give away, for you to **taste** and **enjoy**?

The path is the goal.

No attachment to the outcome

Tell the truth

Pay attention

Show up

Zeig Dich

Sei wach

Sei ehrlich

Mach es nicht vom Ergebnis abhängig

Das Ziel ist «im Weg»!
Der Weg ist das Ziel.

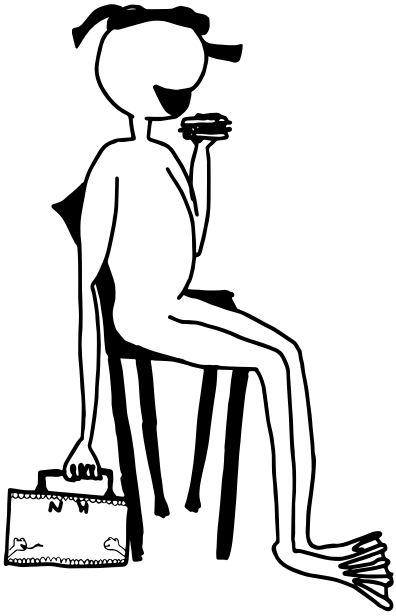
Rosinen / Essen Meditation

Lege die Rosine vor Dich hin.

1. Stell Dir vor, sie wurde gerade von einem anderen Planeten abgeworfen. Du hast sie noch **nie zuvor gesehen**. Du weißt nicht, wie es heißt.

2. Beobachte nur mit Deinen Augen. Nimm Dir Zeit. Was fällt Dir auf? **Was siehst Du?** Versuche so genau wie möglich zu sein.

3. Gibt es verschiedene Farben oder verschiedene Schattierungen derselben Farbe? Ist es glänzend oder langweilig? **Nimm einfach alles war**.



4. Jetzt lege es in Deine Handfläche. Fühlt es sich **leicht oder schwer** an.

5. Rolle es langsam zwischen Deinen Fingern. **Unter*suche** die äußere Oberfläche. Ist es überall einheitlich oder spürst Du **Unter*schiede**? Welche?

6. Halte es an Dein Ohr. Rolle es zwischen Deinen Fingern und lausche. **Was hörst Du?**

7. Bring es zu Deiner Nase.
Und mach ein Paar Atemzüge.
Nach was **riecht** es?
An was erinnert es Dich?

8. Führe es zu Deinen Lippen und
klemme es zwischen Ober- und Unterlippe.
Fühlt es sich hier anders an als zwischen
den Fingern? Inwiefern?

9. Bemerke! Wie kommt es ganz
selbstverständlich von den Lippen in
den Mund ohne zu kauen.

10. Was schmeckst Du?
Wie verändert Deine Spucke den Geschmack?

11. Genieße den Moment und beiße und kaue
so langsam wie möglich, bis Du Deinen Instinkt
verspürst, zu schlucken.

Guten Appetit

Raisin / Food medittion

Place one item in front of you.

1. Imagine it was just dropped off from another planet and **you have never seen it before**, you don't know what it is called.

2. Observe it with your eyes only, take a **long** look. What do you notice or see? What color is it? Try to be as **specific** as possible.

3. Are there different **colors** or different **shades** of the same color? Is it shiny or dull? J**ust take it all in**.

4. Now pick up the item and put it in your **palm**. Be aware of how much it weighs. Notice how it **feels** in your hand.

5. Place it between two fingers **carefully** and feel its texture. Roll it **slowly** between your fingers. Try different fingers.

6. Investigate the outer surface. Is it uniform throughout or are there any differences? Can you be **aware** of the differences for a moment?

7. There is no need to rush, **slow down** and be mindful of this **wonderful** edible delight.

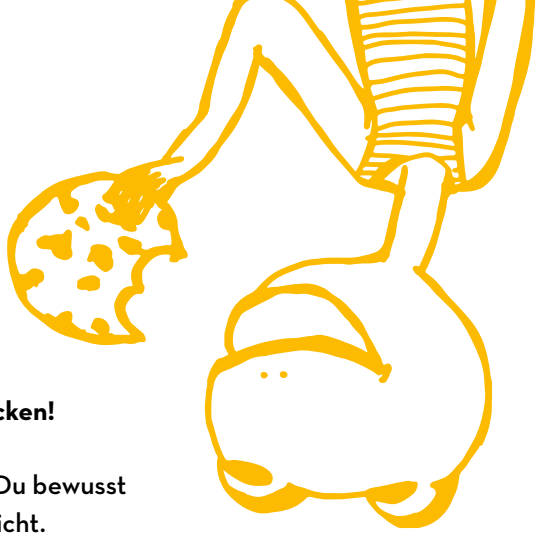
8. What does it **sound** like? Bring it to your **ear** and see if it has a certain sound. Roll it between your fingers and **listen** to any differences.

9. Slowly bring it around to your **nose** and take a few deep breaths through your nose. Explore any **thoughts** or **memories** it might bring up. What does it smell like? What adjectives would you use to describe its scent?

10. Bring it to your lips and feel it with them. Does it feel any different on your lips than it did between your fingers? How so?

11. Place it on your tongue and close your mouth **without chewing** it. Which tastes do you notice first? How does it change once your saliva mixes with it? Be **aware** of the **change**.

Savor the moment and then slowly bite into the item and chew it as slowly as you can, until you feel the instinct to swallow and let it happen.



Es gibt noch etwas zu entdecken!

- Beobachte, welche Sinne Du bewusst wahrnimmst und welche nicht.
- Versuche, den Sinnen viel Platz zu geben.
- Wie oft sind Dinge für Dich selbstverständlich: zum Beispiel, dass Dein Körper funktioniert: schlucken, sehen, riechen, schmecken, hören, atmen ...
- Entdecke, was Du gerne magst, was Du nicht magst.

Now try this!

- Pay attention to which senses you are aware of and which not.
- Try to give the senses a lot of room.
- How often do you take things for granted: that your body functions, for example – swallowing, seeing, smelling, tasting, hearing, breathing, ...
- Discover what you like and don't like.

Was es ist

Es ist Unsinn
sagt die Vernunft

Es ist was es ist
sagt die Liebe

Es ist Unglück
sagt die Berechnung

Es ist nichts als Schmerz
sagt die Angst

Es ist aussichtslos
sagt die Einsicht

Es ist was es ist sagt die Liebe

Es ist lächerlich
sagt der Stolz

Es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht

Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung

Es ist was es ist sagt die Liebe

What It Is

It is nonsense
says common sense

It is what it is
says love

It is bad luck
says calculation

It is nothing but pain
says fear

It is hopeless
says insight

It is what it is says love

It is ridiculous
says pride

It is reckless
says caution

It is impossible
says experience

It is what it is says love

Die Apotheke des Lebens

Eine kleine Spielanleitung für Dich und Deine Klasse!

Als Apothekerin oder Apotheker suche Dir zwei Helfer

zur

rechten und linken

Seite.

Kommt ein Besucher so sage zu ihm:

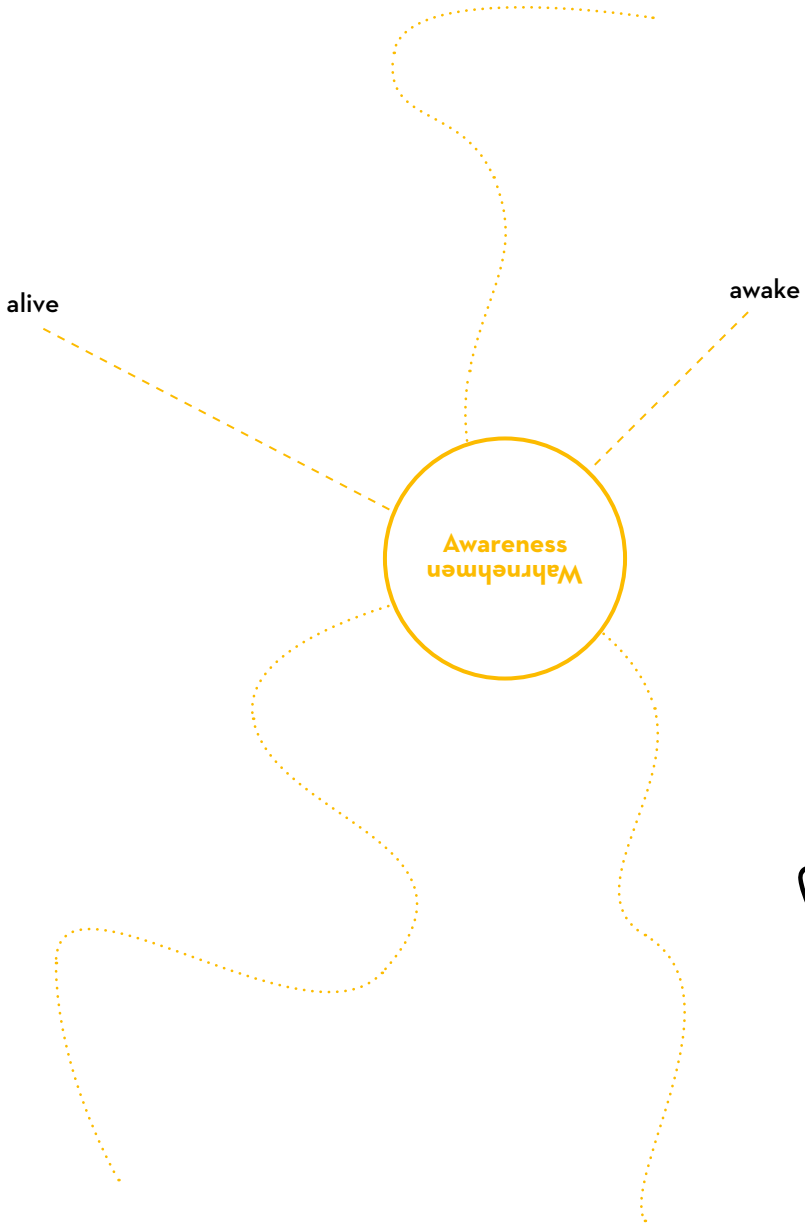
«**Herz**lich Willkommen in der Apotheke des Lebens. Du kannst in der Apotheke des Lebens etwas abgeben, das Dich in Deinem Leben behindert und das Dir Kummer bereitet. Wir verwahren es **sorgsam** für Dich. Dafür kannst Du Dir etwas mitnehmen, dass Dein Leben **bereichert**, es **freudvoller** und **zufriedener** macht. Also sage uns, was Du abgeben willst und was Du bekommen möchtest.»

Die Aufgabe der Helfer ist, Sorgen, Ärger, Kummer in der Apotheke des Lebens sorgsam zu verwahren und das Gewünschte zu übergeben, wie Glückstee, Antistreitpillen oder Freundschaftsspielwasser.

Hier ist Deine Phantasie gefragt!

What do you associate with

Feel free to add your own words and thoughts!



Use your phone to bring the characters to life!
Scan the code or visit us at www.thetoolboxisyou.com

Kapitel 6

Achtsame Sprache
Mindful Language

Ein Sprichwort sagt: **«Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus»**. Obwohl uns das **bewusst** ist, sieht der Alltag oft anders aus, vor allem wenn man sich ärgert, wütend ist oder beispielsweise die Eltern nerven. Dann passieren Dinge, die einem später leid tun und die man hätte vermeiden können. Das Sprichwort «Zuerst denken, dann reden», könnte man auch so übersetzen: Atme tief ein, **lass Dir Zeit** und überlege, wie Du reagierst. Denn alles, was Du sagst, hat Konsequenzen.

Das kannst Du üben. So wird es Dir in Zukunft besser gelingen kurz **innezuhalten** und die richtigen Worte zu finden. Worte, die nicht kränken, nicht ärgern oder mutlos machen, sondern Worte, die aufbauen, aufklären und ermutigen.

Welche Qualitäten braucht ein «achtsamer» Dialog?

- **in Kontakt mit Mir sein**
- **Kontakt herstellen, sich auf eine andere Person einstimmen**
- **zuhören und gehört werden**
- **Neugier, Interesse**
- **Offenheit, Präsenz**
- **Ich-Botschaften (statt Verallgemeinerungen)**
- **Bedürfnisse äußern und verstehen**

A proverb says: **«What goes around, comes around.»** One is treated the same way as one treats other people. Although we are **well aware** of that, it often seems to slip our minds in everyday life. **Frequently**, we have to reprimand ourselves when we are quick-tempered, become enraged, or are annoyed by our parents. As a result, there are situations which we later on regret and which we could have avoided in the first place. The recommendation «put mind in gear before opening mouth» offers a good and healthy alternative: Breathe in deeply, **take your time** and reflect on how you want to react. **Everything** you say will have consequences.

You can **learn** taking your time in exercises. With a **regular** mindfulness training, you will succeed in finding the right words in the future. You will discover new words in your vocabulary; words that do not harm, do not anger people or make them feel discouraged and dejected. You will use words which are constructive, encouraging, and enlightening.

Try to consider the following concepts during your next exercise:

- Which qualities should a **«mindful»** communication have?
- to be in contact with myself
- to make contact – to attune yourself to another person
- to listen and be listened to
- curiosity and interest
- openness, sincerity, presence
- to verbalize your needs and understand those of others

Try this!

Wirf eine Frage in den Raum,
überlege Dir die Konsequenzen

Hinterfrage auf Augenhöhe
nimm Dir die Zeit
und atme tief durch
Sei **aufmerksam** – wie Dein Atem geht
und nimm wahr, wie Du stehst

Spüre Dein Gewicht in den Füßen
auf dem Boden

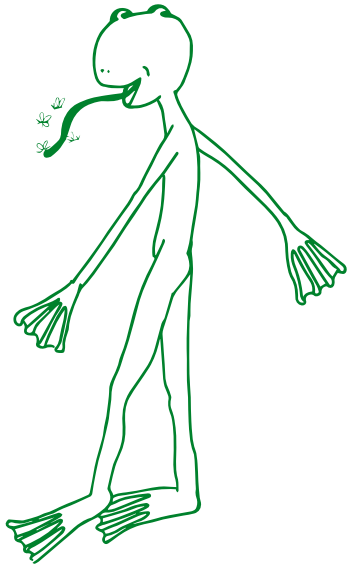
Schau Dich um,
beobachte die anderen
ohne Wertung

Höre **aufmerksam** zu,
nimm Dir Zeit, **hinterfrage**,
ob es die beste Lösung ist

Atme ein,
bemerke die Pause,
die Stille,
achte auf diese Pausen

nur das

just this



Pose a question,
consider the consequences

Pose a question,
reflect, **inquire**
Breathe –
start with a nice, deep breath

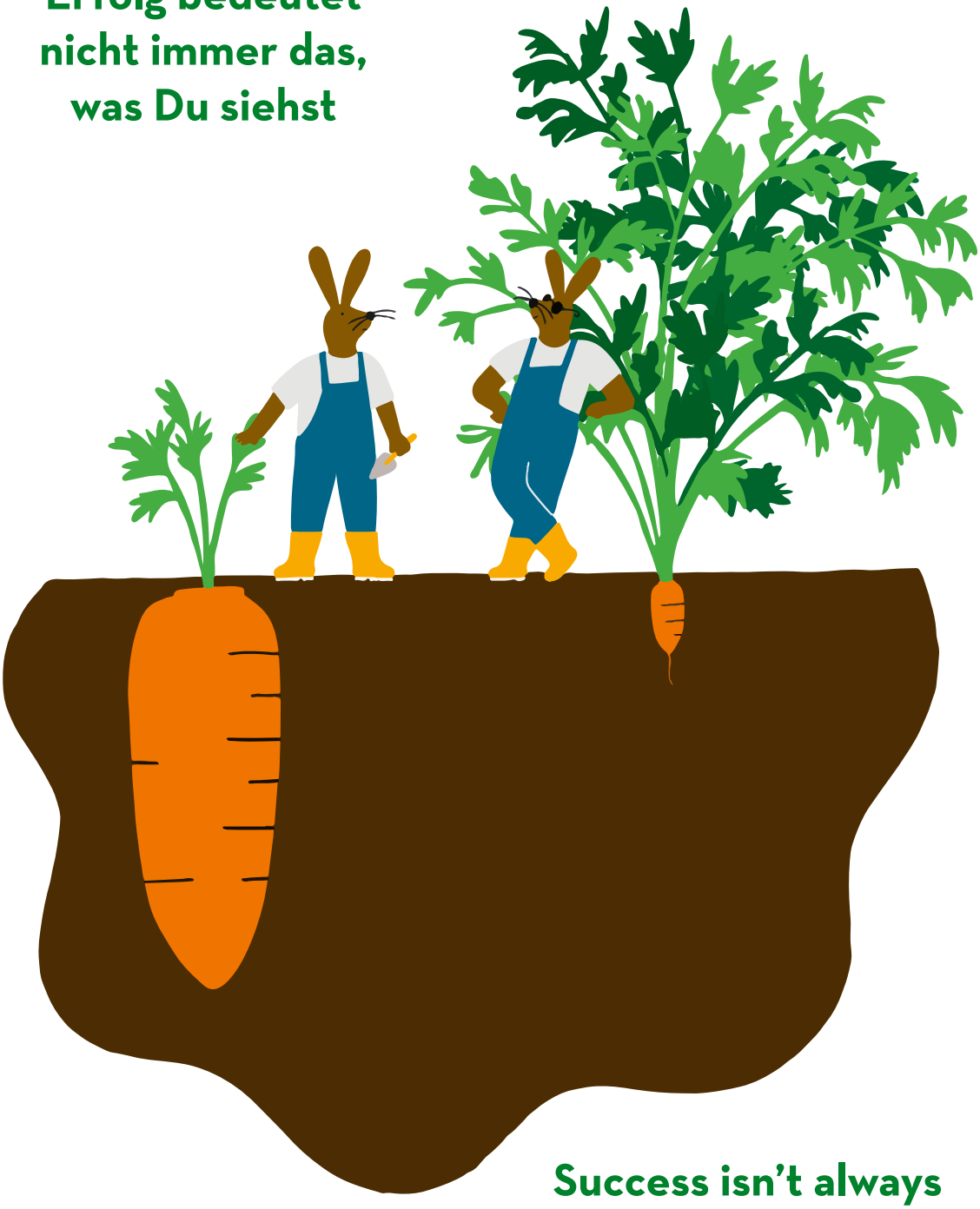
Notice –
be mindful of that breath,
and if you are standing,
feel the weight of your feet
on the ground

Scan –
look around,
noticing without judging

Listen mindfully
and take a bit of time
to consider it

Breathe in,
notice the pause,
the stillness,
pay attention to the pauses

Erfolg bedeutet nicht immer das, was Du siehst



Success isn't always what you see

Schreib dazu, was Dir noch einfällt!

Wortschatz

calculus

reading

Mathematik

spelling

vocabulary

Schreiben

Rechnen

Lesen

patience

Neugier

Behutsamkeit

kindness

Empathie

empathy

Mitgefühl

compassion

Geduld

humor

Toleranz

responsibility

creativity

Humor

Verantwortung

curiosity

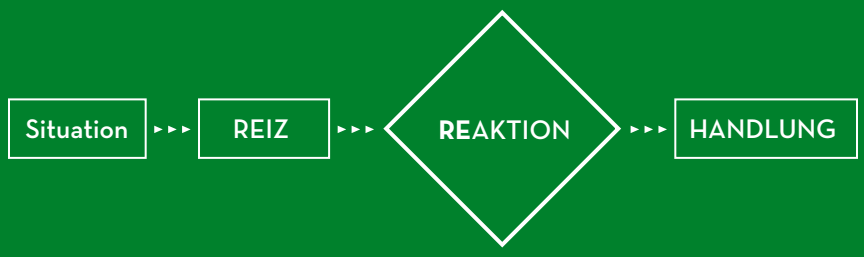
tolerance

Kreativität

Feel free to add your own words and thoughts!

Try this!

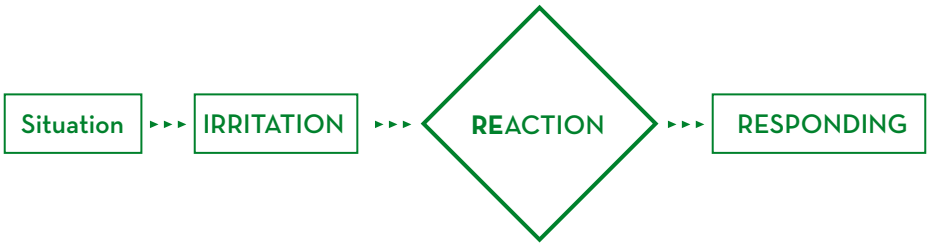
Raus aus dem Autopilot-Modus



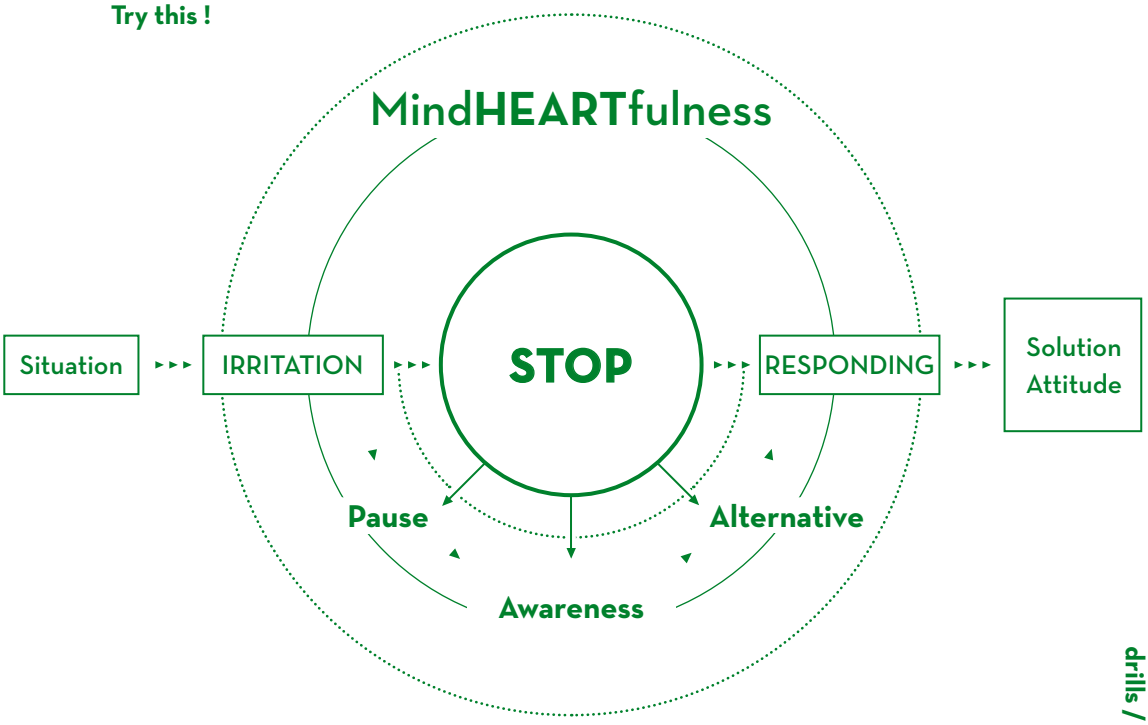
Das Üben lohnt sich!

Try this!

Switching off the autopilot



Try this !



Die Schwierigkeit, es allen recht zu machen Der Vater zog mit seinem Sohn und einem Esel in der Mittagsglut durch die staubigen Gassen von Keshan. Der Vater saß auf dem Esel, den der Junge führte. «Der arme Junge», sagte da ein Vorübergehender. «Seine kurzen Beinchen versuchen mit dem Tempo des Esels Schritt zu halten. Wie kann man nur so faul auf dem Esel herumsitzen, wenn man sieht, wie sich das kleine Kind müde läuft?» Der Vater nahm sich dies zu Herzen, stieg hinter der nächsten Ecke ab und ließ den Jungen aufsitzen. Gar nicht lange dauerte es, da erhob schon wieder ein Vorübergehender seine Stimme. «So eine Unverschämtheit. Sitzt doch der kleine Bengel wie ein Sultan auf dem Esel, während sein armer, alter Vater nebenherläuft.» Das schmerzte den Jungen und er bat den Vater, sich hinter ihn auf den Esel zu setzen. «Hat man so etwas schon gesehen?» keifte eine schleierverhangene Frau, «solche Tierquälerei! Dem armen Esel hängt der Rücken durch, und der alte und der junge Nichtsnutz ruhen sich auf ihm aus, als wäre er ein Diwan, die arme Kreatur!» Die Gescholtenen schauten sich an und stiegen beide, ohne ein Wort zu sagen, vom Esel herunter. Kaum waren sie wenige Schritte neben dem Tier hergegangen, machte sich ein Fremder über sie lustig: «So dumm möchte ich nicht sein. Wozu führt ihr denn den Esel spazieren, wenn er nichts leistet, euch keinen Nutzen bringt und noch nicht einmal einen von euch trägt?» Der Vater schob dem Esel eine Hand voll Stroh ins Maul und legte seine Hand auf die Schulter seines Sohnes. «Gleichgültig, was wir machen», sagt er, «es findet sich doch jemand, der damit nicht einverstanden ist. Ich glaube, wir müssen selbst wissen, was wir für richtig halten.»

Der Kaufmann und der Papagei von Nossrat Peseschkian

The Father, the Son and the Donkey – or how you cannot please everyone In the heat of the day, a father went through the dusty streets of Keshan with his son and a donkey. The father sat on the donkey, and the boy led it. «The poor kid», said a passerby. «His short little legs try to keep up with the donkey. How can that man sit there so lazily on the donkey, when he sees that the boy is running himself ragged?» The father took the comment to heart, climbed down from the donkey at the next corner, and let the boy climb up. But it wasn't long before a passerby again raised his voice and said, «What a disgrace! The little brat sits up there like a sultan while his poor old father runs alongside.» This remark hurt the boy very much, and he asked his father to sit behind him on the donkey. «Have you ever seen anything like that?» griped a veiled woman. «Such cruelty to animals. The poor donkey's back is sagging, and that old good-for-nothing and his son lounge around as if it were a divan – the poor creature!» The targets of this criticism looked at each other and, without saying a word, climbed down from the donkey. But they had barely gone a few steps, when a stranger poked fun at them by saying, «Thank heavens I'm not that stupid. Why do you two walk your donkey when it doesn't do you any good, when it doesn't even carry one of you?» The father shoved a handful of straw into the donkey's mouth and laid his hand on his son's shoulder. «Regardless what we do», he said, «there's someone who disagrees with it. I think we have to know for ourselves what we think is right.»

The German-Iranian psychotherapist Nossrat Peseschkian published this story in his book «Oriental Stories as Tools in Psychotherapy». This anecdote reminds us that there will always be people around us who think they know better. If we try to please someone, we might disappoint someone else. There will always be people with different opinions around us. Therefore it is essential that we find out what we want ourselves and try to be as true to ourselves as possible.

Suche eine ruhige Minute Zeit für Dich.
Nimm Platz in Dir selber und frage Dich ganz im Stillen:

Welche Bedürfnisse habe ich ...

wirklich

?

... und was gehört hier für Dich zusammen?

erfüllt

ermutigt

abenteuerlustig

fasziniert

gespannt

gewiss

erschöpft

strahlend

weich

tatkräftig

zärtlich

hellwach

vertrauensvoll

beschaulich

kraftvoll

kreativ

erfrischt

geborgen

sicher

angespornt

souverän

begierig

beflügelt

aufgeschlossen

belebt

berührt

staunend

zugeneigt

empfindsam

beschwingt

Schaffe in Dir selbst Wege und Verbindungen!

Take a quiet minute just for yourself.
Rest within yourself and ask yourself:

What do I

really

need

?

... and what belongs together for you?

warmth

closeness

stimulus

awareness

connection

wholeness

clarity

exchange

recognition

growth

support

development

belonging

ease

autonomy

enthusiasm

movement

security

dignity

Connect what belongs together!

Use your phone to bring the characters to life!
Scan the code or visit us at www.thetoolboxisyou.com

Kapitel 7

Ruhe und Gelassenheit
Calm And Cool-Headedness

The master in the art of living
makes little distinction
between his **work** and his **play**
his **labor** and his **leisure**
his **mind** and his **body**
his **education** and his **recreation**
his **love** and his **religion**.
He hardly knows which is which
he simply pursues his **vision**
of **excellence** in whatever he does
leaving others to decide
whether he is working or playing
to him he is always doing both

James A. Michener

Ein Schrank für den Kaiser

Ein Meisterhandwerker im alten China wurde vom Kaiser beauftragt, einen Schrank für des Kaisers Schlafzimmer im kaiserlichen Palast herzustellen.

Der Handwerker, ein Zen-Mönch, sagte dem Kaiser, dass er während fünf Tagen nicht in der Lage sein werde, zu arbeiten. Die Spione des Kaisers sahen, wie der Mönch die ganze Zeit dasaß und anscheinend **nichts** tat.

Dann, als die fünf Tage vorbei waren, stand der Mönch auf. Innerhalb dreier Tage fertigte er den außergewöhnlichsten Schrank, den je ein Mensch gesehen hatte. Der Kaiser war so **zufrieden** und **neugierig**, dass er den Mönch zu sich kommen ließ und ihn fragte, was er während den fünf Tagen vor dem Beginn seiner Arbeit gemacht hatte.

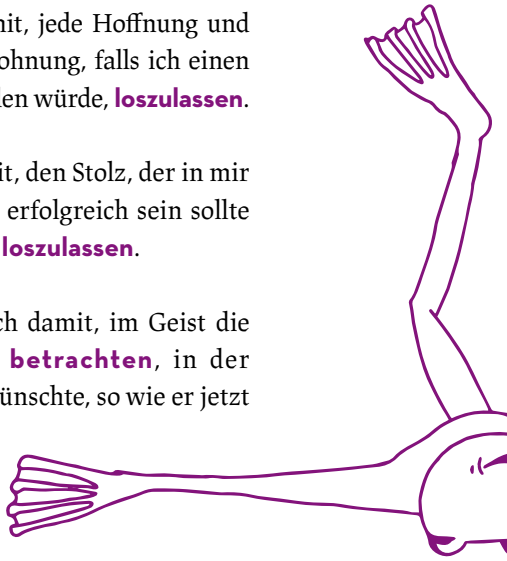
Der Mönch antwortete: «Den ganzen ersten Tag verbrachte ich damit, jeden Gedanken an Versagen, an Furcht, an Bestrafung, falls meine Arbeit dem Kaiser missfallen sollte, **loszulassen**.

Den ganzen zweiten Tag verbrachte ich damit, jeden Gedanken an Unangemessenheit und jeden Glauben, dass mir die Fertigkeiten fehlen würden, einen dem Kaiser würdigen Schrank zu fertigen, **loszulassen**.

Den ganzen dritten Tag verbrachte ich damit, jede Hoffnung und jedes Verlangen nach Ruhm, Glanz und Belohnung, falls ich einen Schrank fertigen sollte, der dem Kaiser gefallen würde, **loszulassen**.

Den ganzen vierten Tag verbrachte ich damit, den Stolz, der in mir wachsen könnte, falls ich in meiner Arbeit erfolgreich sein sollte und das Lob des Kaisers empfangen würde, **loszulassen**.

Und den ganzen fünften Tag verbrachte ich damit, im Geist die klare Vorstellung dieses Schrankes zu **betrachten**, in der Gewissheit, dass sogar ein Kaiser ihn sich wünschte, so wie er jetzt vor Ihnen steht.»



A cupboard for the emperor

A master craftsman in ancient China was commissioned by the emperor to make a cabinet for the emperor's bedroom in the imperial palace.

The craftsman, a Zen monk, told the emperor that he would not be able to work for five days. The emperor's spies saw the monk sitting there the whole time, seemingly doing **nothing**.

Then, when the five days were over, the monk stood up. In three days he created the most extraordinary cabinet that anyone had ever seen. The emperor was so **pleased** and **curious** that he summoned the monk and asked him what he had done during the five days before he began his work.

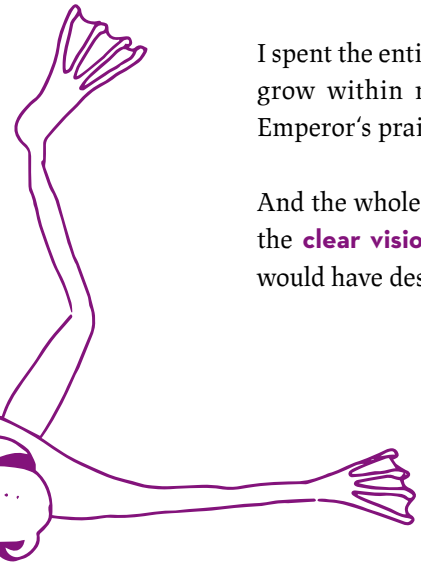
The monk replied, «I spent the entire first day **letting go** of every thought of failure, of fear, of punishment if my work displeased the emperor.

I spent the entire second day trying **to let go** of any thoughts of impropriety and any belief that I lacked the skills to make a cabinet worthy of the emperor.

I spent the entire third day **letting go** of all hope and desire for fame, splendor, and reward if I made a cabinet that would please the emperor.

I spent the entire fourth day trying to **let go** of the pride that might grow within me if I succeeded in my work and received the Emperor's praise.

And the whole of the fifth day I spent **contemplating** in my mind the **clear vision** of this cupboard, certain that even an emperor would have desired it as it now stands before you.»



Probier es aus!

Spüre Deinen **Körper**

Gib Dich, **gib nach**

Wie geht es Deinem Körper?
Was braucht er im Moment?
Was tut ihm gut?
Was sagt er Dir?

Sei mutig und
gleichzeitig **behutsam**
und freundlich mit ihm

Beobachte,
sei überrascht!

Erinnere Dich an das letzte Mal,
als Du Dich **geärgert** hast.
Bemerkst Du Veränderungen
in Deinem Atem?
Ist Dein Herzschlag schneller?
Schwitzen Deine Hände?
Beobachte einfach!

Try it!

Feel your **body**

Let your **breath** take over,
give in to it

How does your body **feel**?
What does it need
in this very moment?
What would be good for it?
What does it tell you?

Be courageous and,
at the same time, **tender**
and **kind** to your body

Observe
and **be surprised**!

Remember the last time you were
upset. What happened to you?
Do you notice any changes
in your breathing?
Does your heart beat faster?
Do your hands get sweaty?
Just observe!

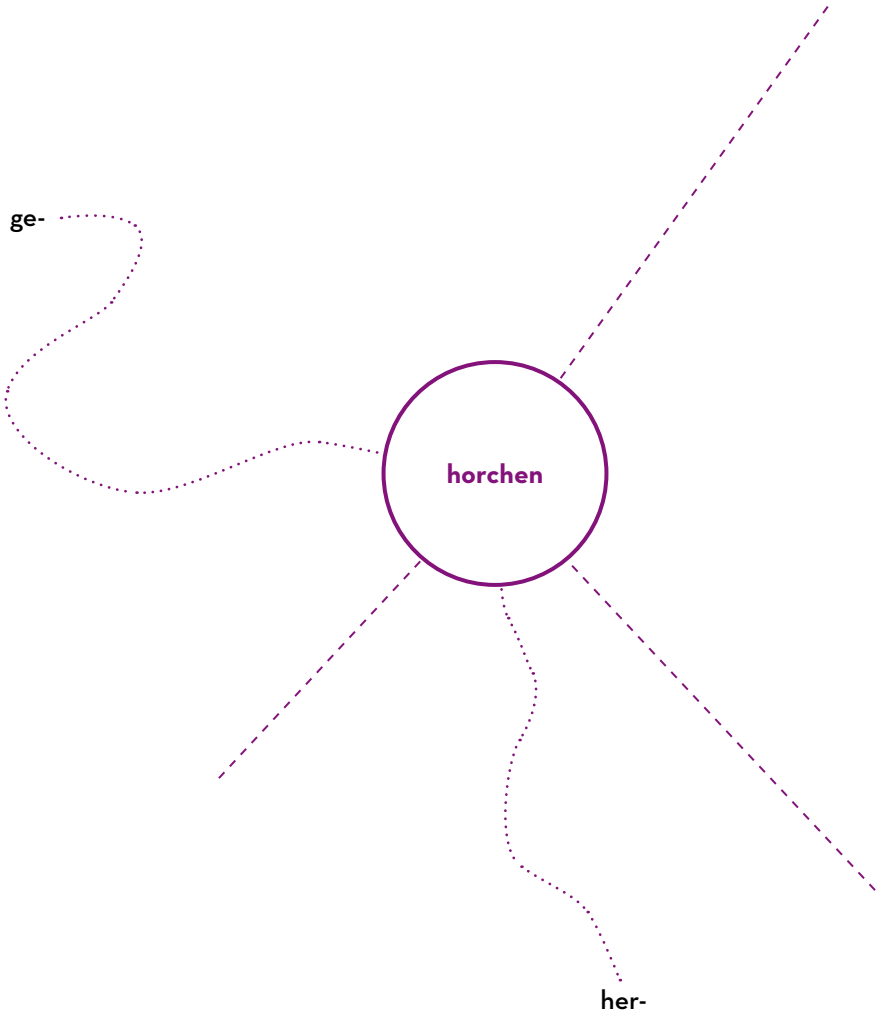
Vor lauter Lauschen und Staunen sei still,
Du mein tieftiefes Leben;
dass Du weißt, was der Wind Dir will
eh noch die Birken beben.

Und wenn Dir einmal das Schweigen sprach,
lass Deine Sinne besiegen.
Jedem Hauche gib Dich, gib nach,
er wird Dich lieben und wiegen.

Und dann meine Seele sei weit,
sei weit, dass Dir das Leben gelinge,
breite Dich wie ein Federkleid,
über die sinnenden Dinge.

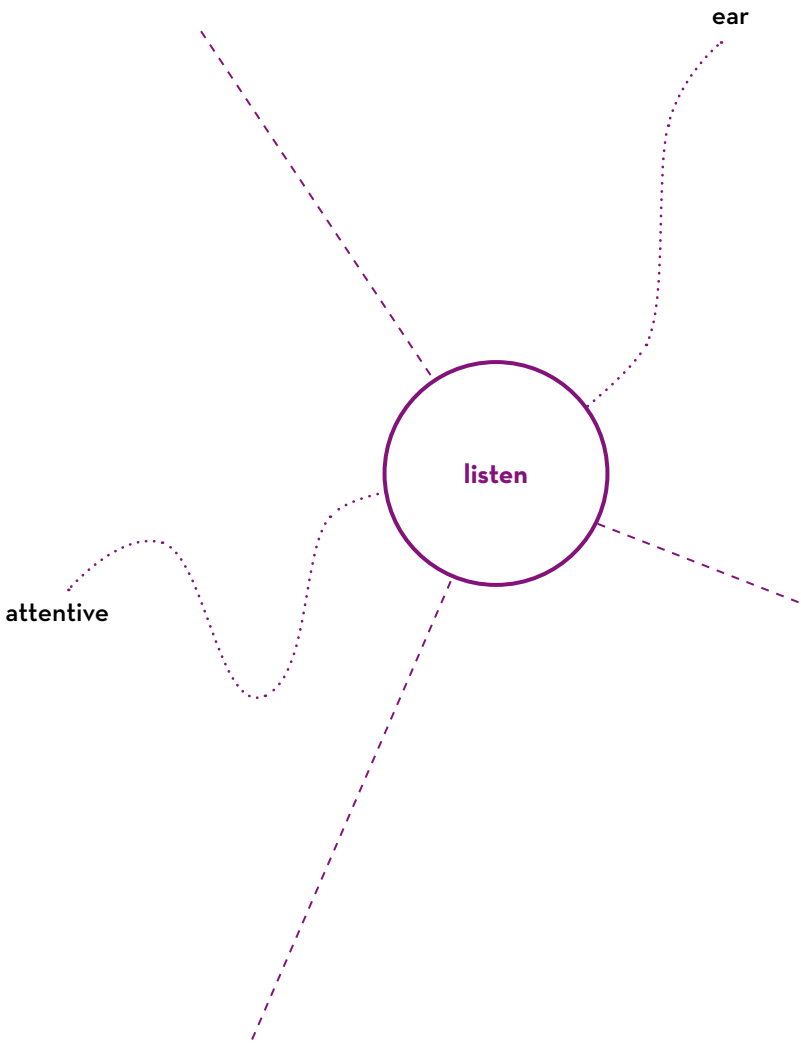
Rainer Maria Rilke

Finde so viele Vorsilben wie möglich!



Was fällt Dir noch ein?

Find similar words or words that you associate with «listen»!



Add what you think is missing!

Habe Geduld
gegen alles Ungelöste in Deinem Herzen
und versuche,
die Fragen selbst lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben oder ein neues Buch,
das in fremder Sprache geschrieben ist.

Forsche nicht nach Antworten,
die Dir nicht gegeben sind,
weil Du sie nicht leben kannst.
Und darum handelt es sich doch:
alles zu leben.

Lebe jetzt die Fragen!

Vielleicht lebst Du dann eines neuen Tages,
ohne es zu merken,
in die Antwort hinein.

Rainer Maria Rilke

If I Had My Life To Live Over

I'd like to make more mistakes next time.

I'd **relax**, I would limber up.
I would be **sillier** than I had been this trip.
I would take fewer things seriously.
I would take more chances.
I would climb more mountains and
swim more rivers.
I would **eat more ice cream** and less beans.
I would perhaps have more actual troubles,
but I'd have fewer imaginary ones.

You see, I'm one of those people who live sensibly
and sanely hour after hour, day after day.
Oh, I'd try to have nothing else.
Just moments, one after another,
instead of living so many years ahead of each day.
I've been one of those persons
who never go anywhere
without a thermometer, a hot water bottle,
a raincoat, and a parachute.
If I had to do it again,
I would travel lighter than I have.

If I had my life to live over,
I would start **barefoot** earlier in the spring
and stay that way later in the fall.
I would go to more dances.
I would ride more merry-go-rounds.
I would pick more daisies.

Nadine Stair
85 years old, Louisville, Kentucky

Relax

Besuch uns auf · Visit us at
www.thetoolboxisyou.com

Oder Scan die Codes um die Animationen zu den Kapiteln zu sehen!

Or scan the Codes to see the animations for each chapter!

Der Atem
Breath and Breating

Mein Körper, mein Freund
My Body, My Friend

Offenes Denken
Open Thinking

Bewegte Achtsamkeit
Mindfulness In Motion

Wahrnehmen
Awareness

Achtsame Sprache
Mindful Language

Ruhe und Gelassenheit
Calm And Cool-Headedness

Unser Dank gilt all den wunderbaren Menschen, die es erst möglich gemacht haben, die Toolbox **»The Toolbox is you«** entstehen zu lassen und es auf große Reise zu schicken.

Vielen Dank an alle, die dieses Projekt mit ihren Fähigkeiten, ihrer Freude und großem Tatendrang bereichern und bereichert haben und die weiter forschen und erforschen werden. Außerdem gilt unser Dank allen Heranwachsenden, Lehrenden und allen Menschen, die sich für die Auseinandersetzung mit diesem Buch entschieden haben und entscheiden werden.

Wir danken all den großartigen niedergeschriebenen Worten, die uns alle immer wieder aufs Neue verzaubern. Vielen Dank für eure Genialität und Einmaligkeit! So viel wertvolles Wissen, Gefühle, wichtige Erfahrungen und Worte! Dies ist so bereichernd, beeindruckend und mitreißend für uns alle.

Ihr zeigt uns, wie wertvoll es ist **» ... noch Zeit haben, da zu sein und vor sich hinzuschauen.«** (ASTRID LINDGREN), wie schön es sein kann sich seinem Hauche (**Atem**) hinzugeben, sich wiegen und lieben zu lassen. **»Jedem Hauche gib dich, gib nach, er wird dich lieben und wiegen.«** (RAINER MARIA RILKE). Ihr macht uns auf unsere **»Ganzheit aufmerksam, ihr zeigt uns unsere Verbindung mit dem Universum, ihr unterstützt uns dabei den Kreis des Mitgefühls auszuweiten, die Gesamtheit der Natur zu erkennen und alle Lebewesen zu umarmen«** (ALBERT EINSTEIN).

Es ist so schön, dass es da draußen in der Welt so viele Menschen gibt, die mit und in diesem Buch arbeiten und der Inhalt an so viele in aller Welt übergeht. Lasst uns zusammen weiterforschen und träumen! Was kann es denn Sinnvolleres und Schöneres geben, als gemeinsam lernen und erleben zu dürfen? Es scheint, dass alles zur richtigen Zeit am richtigen Platz ist.

Dieses Buch soll uns Menschen dabei begleiten glücklicher, gesünder und selbstbewusster zu werden. Möge es uns allen eine spontane, improvisierte und liebevolle Interaktion ermöglichen. Lasst uns unsere ureigene, angeborene Freundlichkeit und Langsamkeit erkennen und gemeinsam die Zukunft gestalten.

Lasst uns Meister und Meisterinnen werden.

In bedingungsloser Liebe Maria

Acknowledgments

Our thanks go to all the wonderful people who made it possible to create the Toolbox **»The Toolbox is you«** and send it on a long journey.

Many thanks to everyone who has enriched and enriched this project with their skills, joy and great drive and will continue to research and explore. Our thanks also go to all young people, teachers and all people who have decided and will decide to engage with this book.

We thank all the great written words that continue to enchant us all, thank you for your genius and uniqueness! So much valuable knowledge, feelings, important experiences and words! This is so enriching, impressive and inspiring for all of us.

You show us how valuable it is to **»just have time to be there and look ahead«** (ASTRID LINDGREN), how beautiful it can be to surrender to your breath, to let yourself be rocked and loved. **»Give in to every breath, give in, it will love you and rock you«** (RAINER MARIA RILKE). You draw our attention to our **»wholeness, you show us our connection with the universe, you support us in expanding the circle of compassion, recognizing the totality of nature and embracing all living things«** (ALBERT EINSTEIN).

It's so nice that there are so many people out there in the world who work with and in this book and the content goes to so many around the world, let's continue to research and dream together. What could be more meaningful and beautiful than being able to learn and experience together? It seems that everything is in the right place at the right time.

This book is intended to accompany us as humans to become happier, healthier and more self-confident, and may it enable us all to have spontaneous, improvised and loving interaction.

Let us recognize our very own innate kindness and slowness and shape the future together.

Let's become champions

With unconditional love, Maria

Maria T. Kluge

1. VORSITZENDE: Maria T. Kluge, Teisendorf, 01.07.1949

- Gründerin vom Haus der Achtsamkeit in Osterloh
- Vorstand des Vereins "Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V."
- Seminarleiterin & Organisatorin
- Engagement für www.mindandlife.org
- Schulprojekte für Achtsamkeit
- Autorin des Buches "The Toolbox is You"
- Entwicklung des World-Peace-Game in Europa mit GLOBEART

Gründerin der Begegnungsstätte und Vorsitzende des Vereins – schöpft aus einem umfassenden und tiefen Erfahrungsschatz. Bereits in ihrer Jugend fand sie durch ihre Mutter Zugang zur Atempraxis und damit zur ganzheitlichen Sicht auf den Menschen und seine Gesundheit.

Der Atempraxis folgten Ausbildungen in psychosomatischer Körpertherapie, Cranio-Sacral-Therapie und Thai-Massage. Sie arbeitete viele Jahre mit Krebspatienten und in der Rehabilitation von Menschen mit chronischen Körperleiden und in verschiedenen Jugendstrafanstalten. Die Erfahrungen aus ihrer Arbeit weckten in ihr den Wunsch, die alternativen, integrativen Behandlungskonzepte mit der Schulmedizin zu verbinden. Sie wollte Menschen ganzheitlich auf ihrem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden begleiten. Also gründete sie 1993 in Charlottesville (Virginia/USA) das Dogwood Institute für alternative Medizin.

Im darauffolgenden Jahr begann Maria ihre Ausbildung zur MBSR-Lehrerin bei Jon Kabat-Zinn (University of Massachussetts/USA).

Als treibende Kraft engagierte sie sich für den Aufbau des Mindfulness Center an der Universität von Virginia und lehrte dort mehrere Jahre. Ihr größtes Anliegen war und ist es, allen an Achtsamkeit interessierten Menschen einen Zugang zu Achtsamkeitskursen zu ermöglichen.

www.achtsamkeit-osterloh.org - www.thetoolboxisyou.com

Sabine Vieten

Die zentrale Überlegung ist, dass der Mensch - als ein lebenslanger Übender - sich im üben selbst erschafft und der Wandel in jedem Moment erlebbar ist.

Zu der Praxis der Achtsamkeit bin ich, durch eine für mich bedrohliche gesundheitliche Situation, gestoßen und praktiziere seit nun bald 15 Jahren MBSR und unterstütze den Verein für Achtsamkeit seit 2020 als Trainerin von „The Toolbox is You“.

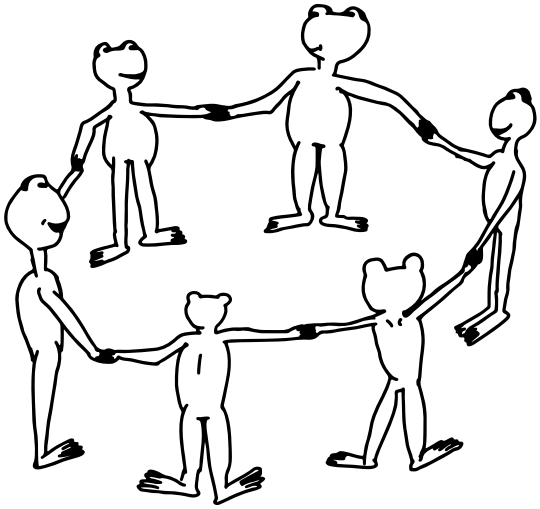
Kreativität ist meine Lebensmotor.

Als Schlagzeugerin und Percussionistin, habe ich mich in den letzten 30 Jahren durch die Musik mit anderen Menschen verbunden. Ob es anfänglich im Unterricht und kleineren Workshops, oder dann in 17 Jahren Teambuilding in der Wirtschaft mit Gruppengrößen von 10 - 10.000 Menschen war, hier konnte ich mich als Musikerin und Moderatorin leitend engagieren und den Transfer zwischen Musik und Selbstwirksamkeit herstellen.

Ich freue mich seit 2021 als Trainerin Maria T. Kluge & „The Toolbox is You „ zu unterstützen.

Darüber Hinaus bin ich Außendozentin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) und begleite dort die Studierenden in dem Fach „Community Music“ und „Community Arts“, ich habe verschiedene Coaching Weiterbildungen und bin Neurografik Spezialistin und Stressmanagement Trainerin. Die Musik und das Trommeln ist weiterhin ein liebender Bestandteil in meinem Leben.

www.drumvieten.de
www.thetoolboxisyou.com



Video
Vera F. Birkenbihl

Video
Sir Ken Robinson | TED

Freunde der Toolbox mit verwandten Projekten
Friends of the Toolbox with related projects

The World Peace Game Foundation
John Hunter
www.worldpeacegame.org
john@worldpeacegame.org

Center for Healthy Minds
Prof. Dr. Richard J. Davidson
www.centerhealthyminds.org

Schule der Achtsamkeit
Vera Kaltwasser
www.schule-der-achtsamkeit.org

Daniel Rechtschaffen
www.danielrechtschaffen.com
www.arbor-verlag.de/daniel-rechtschaffen

Achtsamkeit im Klassenzimmer
Prof. Dr. Patricia A. Jennings
www.curry.virginia.edu/patricia-jennings
www.arbor-verlag.de/patricia-jennings

«SEE Learning»
Soziales emotionales ethisches Lernen
www.see-learning.de

Teaching for Change
«And the Youth Shall Lead Us»
www.teachingforchange.org

Alphabet film
Erwin Wagenhofer
www.alphabet-film.com

An folgenden Schulen haben wir Vorträge gehalten und die Bücher, Hefte und Kalender werden aktiv angewendet.

Städtische Salvator-Realschule für Mädchen, München
Städtische Wilhelm-Busch-Realschule, München
Mittelschule München, München
Astrid Lindgren Volksschule, Wien
Montessorischule, Jena
Anton-Philipp-Reclam-Schule, Leipzig
Franz-von-Agliardis Grund- und Mittelschule, Teisendorf
Volksschule, Ohlsdorf
Theodor-Heuss-Gymnasium, Heilbronn
Mittelschule Jochbergengasse, Wien
Bundeshandelsakademie und Bundeshandelsschule Wien 10, Wien
Grundschule SteinMalEins, Jena
Gesamtschule UniverSaale, Jena
Freie Ganztagsschule Milda, Jena
Paula-Fürst-Schule (Gemeinschaftsschule), Berlin

und viele mehr =)

Die Gemeinschaft baut **besondere Freundschaften** zwischen Menschen, die sich intensiv für eine neue Bildungslandschaft einsetzen, in der vor allem **junge Menschen** darin unterstütz werden, die **eigenen Talente** zu entdecken und zu entfalten.

The community builds **special friendships** between people who are intensively committed to a new educational landscape in which **young people** are supported in discovering and developing their **own talents**.

Prof. Dr. Mike Sandbothe / PD Dr. Reyk Albrecht / Denisa Sandbothe M.A.
die Achtsam.Digital-Weiterbildungen befähigen Sie dazu, unsere Achtsamkeitskurse für Studierende, Lehrende, Mitarbeitende und Führende an Hochschulen und anderen Organisationen zu unterrichten.
www.achtsam.digital

Prof. Dr. Andreas de Bruin
eine Kooperation mit dem Münchner Modell. Dort lernen Studierende die Praxis und Theorie von Achtsamkeit und Meditation. Seit zwölf Jahren werden entsprechende Lehrveranstaltungen an der HM sowie der LMU München angeboten.
www.hm.edu/meditationsmodell

Schule im Aufbruch & FREIDAY
steht für eine ganzheitliche und transformative Bildung. Unsere Schulen zeigen, dass bereits Kinder und Jugendliche zu aktiven Gestalter*innen unserer Gesellschaft werden können, wenn ihnen ausreichend Raum geboten wird.
www.schule-im-aufbruch.de

Klasse 2000
mit Deutschlands größtem Programm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention lernen Kinder in der Grundschule das 1x1 des gesunden Lebens.
www.klasse2000.de

Paris Lodron Universität Salzburg
die PLUS bietet sechs Fakultäten mit 34 Fachbereichen und rund 90 Studien. Knapp 18.000 Studierende absolvieren hier u. a. Bachelor-, Master- und Doktoratsstudien.
www.plus.ac.at

MeTAzeit
kombiniert, wie bislang kein anderes Konzept für gute, gesunde Schule, Sport mit Achtsamkeit und Meditation, sowie der dafür notwendigen Zeitstruktur.
www.metazeit.de

OSTERLOH
der Verein für Achtsamkeit, steht für eine Lebeneinstellung, die geprägt ist von gegenseitiger Wertschätzung, Fürsorge und Achtsamkeit sich selbst und der Mitwelt gegenüber. Ein Ort, wo Achtsamkeit spürbar und erfahrbar ist. Unsere Intention ist es, mehr Achtsamkeit in die Gesellschaft zu tragen, für ein zufriedeneres, glücklicheres und gerechteres Miteinander. Wir möchten gemeinsam Wege finden, Achtsamkeit stärker in den Alltag zu integrieren.

Osterloh is a non-profit organisation dedicated to mindfulness. It stands for a way of life which is determined by mutual appreciation, benevolence and mindfulness for yourself and the world surrounding you. Our intention is to bring more mindfulness into our society to make it happier and fairer. We want to find common ways to integrate mindfulness into our daily lives.
www.achtsamkeit-osterloh.org
info@osterloh.org

JA KLAR, TÄGLICH, warum denn nicht !

zur Ruhe kommen....

.... und wach werden

Einfach mal ausprobieren und sich auf Neues einlassen.

8-Wochenheft

Es braucht Mut neues auszuprobieren, das 8-Wochenheft begleitet von Montag bis Freitag mit kurzen Übungen, die von Schülern selbst angeleitet werden. Alle machen mit, alle sind mal dran.

Kalender

Hier dürfen alle mal Anleiten, jeden Tag eine Übung auswählen:
ATMEN - DANKEN - ESSEN & TRINKEN - BEWEGEN
Es gibt kein Richtig oder Falsch. Probiert es aus und traut Euch!
Alle machen mit, alle sind mal dran.

Im Schulalltag integriert heißt das:

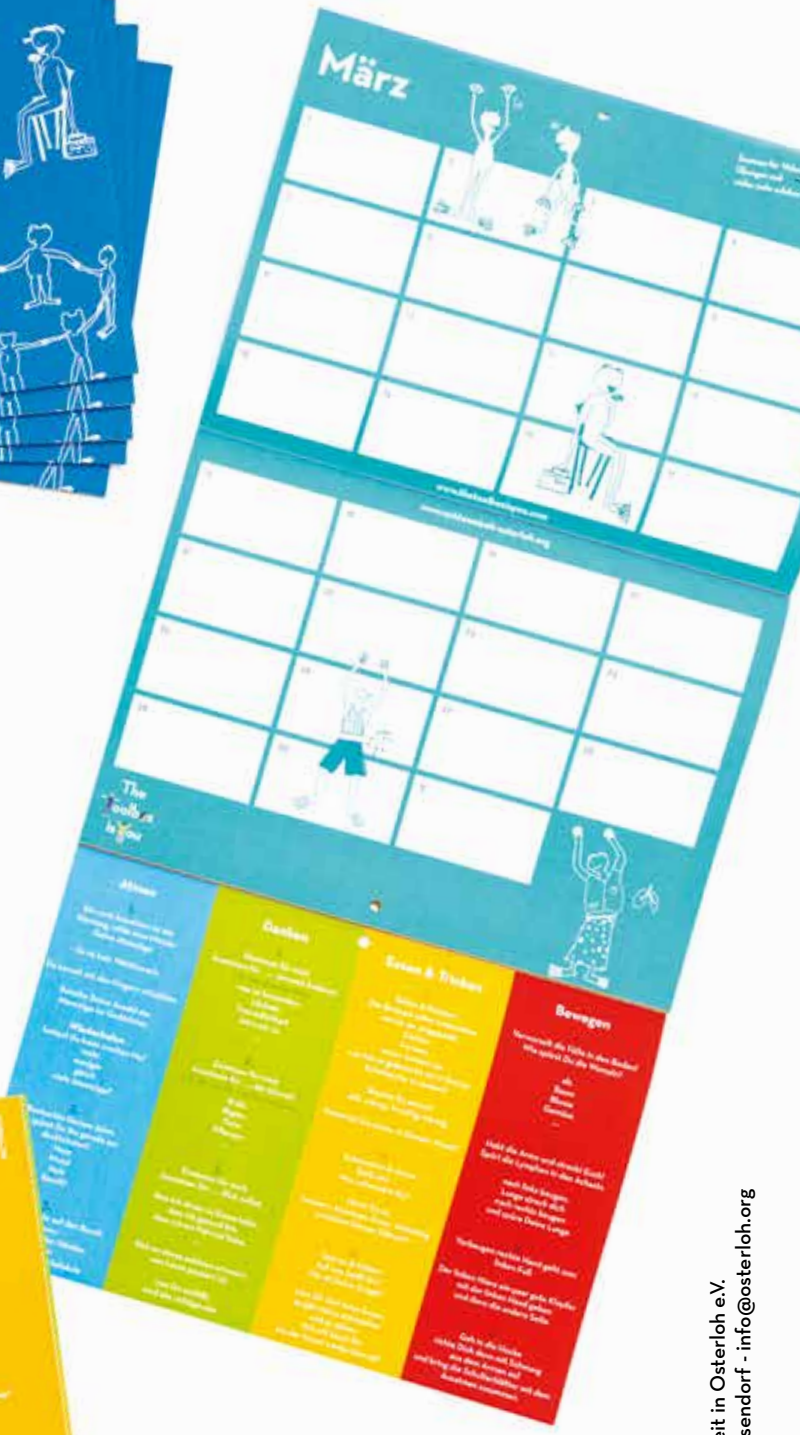
»RUNTER vom GAS«,
Ruhepausen erlauben,
sich in seiner Haut wohl-füh-len,
die Möglichkeit
zu-frieden-er und ge-recht-er
im Miteinander zu sein

Spenden per PayPal

IBAN: DE 21 7016 9191 0000 0692 99

BIC: GENODEF1TEI

Verwendungszweck: SPENDE



Auf Spendenbasis bestellbar

www.thetoolboxisyou.com

Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V.
Osterloh 1 - 83317 Teisendorf - info@osterloh.org

Das Buch möchte gern weitergegeben und verschenkt werden

..... Dankend .....

Liebe ist »Abeit, Arbeit, Arbeit«

COMEDIANT HAPE KERKELING

Impressum

Herausgegeben von · Edited by

Maria Kluge
Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V.
Osterloh 1
83317 Teisendorf
info@osterloh.org
www.osterloh.org

Druck · Printed by F&W Druck- und Mediencenter GmbH
Gedruckt auf · Printed on 100 % Recyclingpapier · 100 % Recycled Paper

© Alle Rechte vorbehalten. Veröffentlichungen, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Der Weiterverkauf ist nicht gestattet. · All rigths reserved under Universal Copyright Convention and the Berne Convention. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from the editor.

www.thetoolboxisyou.com

ONLINE-STUNDE

Jeden Mittwoch

Gemeinsamer Austausch
18:30 – 19:30 Uhr für die Toolbox

KOSTENFREI

Scannen und dabei sein

www.thetoolboxisyou.com/zoom

Neulinge, wie auch Toolbox-Profis sind
HERZLICH WILLKOMMEN

Individuelle Teamstunden auf Anfrage
info@osterloh.org