

Inhalt

I. Vorwort: Aussicht auf Innensichten	9
II. Warum schreibe ich über ein viel diskutiertes Thema?	11
III. Ansichten und Innenansichten für Lehrkräfte	13
1. Wann ist ein Kind bereit und fähig für den Schulbesuch?	13
1.1 Das Wir-Gefühl	16
1.2 Parentifizierung kann die Schulbereitschaft beeinträchtigen	19
1.3 Sabrina – vielbeschäftigt als Mutterersatz	19
1.4 Anton – einsam und verschlossen	20
1.5 Achtsam hinschauen und ein Helferteam mobilisieren	21
1.6 Literatur	23
2. Ein kleiner Unterschied mit großen Folgen	24
2.1 Unterschiedliche Lernvoraussetzungen bei Mädchen und Jungen	25
2.2 Was sagt die Forschung zum Thema Geschlechterunterschiede?	26
2.3 Neurobiologische Anlagen	27
2.4 Psychosoziale Persönlichkeitsmerkmale von Mädchen und Jungen	28
2.5 Literatur	30
3. Motorische Unruhe oder einfach Bewegungsdrang?	31
3.1 Wenn das Nervensystem unbewusst zu Kampf oder Flucht verleitet	33
3.2 Warum Bewegung die Rechenfähigkeit befeuert	35
3.3 Mit Bewegung fällt das Lernen leichter	38
3.4 Motorik im Vergleich	41
3.5 Dyspraxie ist keine Krankheit	41
3.6 Konzentriert mit wechselnden Körperhaltungen	42
3.7 Dynamisches Stehen fördert Aufmerksamkeit	42
3.8 Die Sitzhaltung ist ein Spiegel der Wachheit	44
3.9 Warum nicht mobil sitzen?	45
3.10 Unruhiges Sitzen als Selbstregulation	46
3.11 Sitzen tut der Skelettmuskulatur nicht gut	46
3.12 Tipps für Kinder mit schlaffer Haltung	47
3.13 Keine Frage – Bewegung ist gesundheitsfördernd – aber wo?	49
3.14 Literatur	50

4.	Achtsamkeit – die Vielbeachtete	52
4.1	Aus der Forschung	54
4.2	Achtsamkeit basiert auf positiven Sinnesempfindungen	56
4.3	Achtsame Lehrer gewinnen lernbegeisterte Kinder	58
4.4	Perspektive und Re-spektive zum achtsamen Lehren	63
4.5	Beispielhaft oder beispiellos?	66
4.6	Achtsamkeit und Aufmerksamkeit sind ein Gespann	67
4.7	Aufmerksamkeit ist so anstrengend!	68
4.8	Aufmerksamkeit kann gelingen	70
4.9	Der Ton bewirkt Achtsamkeit und Aufmerksamkeit	72
4.10	Literatur	75
5.	Hochsensible Kinder in der Schule	77
5.1	Hochsensibel oder unaufmerksam?	81
5.2	Tagträumerei und Hirnaktivität	82
5.3	Achtsamer Umgang mit hochsensiblen Kindern	82
5.4	Hochsensibel, hochbegabt oder beides?	84
5.5	Reizsensibilität bei hochsensiblen und hochbegabten Menschen – Töne tun weh	85
5.6	Störende Körpergefühle	86
5.7	Irritierende Geruchswahrnehmungen	87
5.8	Von Licht und Farben geplagt	88
5.9	Die Gabe der Gemeinschaftsfähigkeit	89
5.10	Literatur	89
5.11	Hochsensible Lehrereinde im Dauerstress	90
5.12	Hochsensibilität aus psychologischer Sicht	91
5.13	Literatur	93
6.	Kinder mit Autismus in der Schule	94
6.1	Blendungsempfindlichkeit	95
6.2	Geräusch- und Lärmempfindlichkeit	96
6.3	Synästhesien	98
6.4	Kinder mit hoher Reizschwelle	98
6.5	Fabians Geschichte	98
6.6	Was ist ASS?	100
6.7	Ohne Wohlbefinden keine Konzentration	101
6.8	Autistische Kinder mit Teilhabe unterrichten	102
6.9	Literatur	105

7.	Cooler Typen haben viel zu verbergen	107
7.1	Einsame Systemsprenger	108
7.2	Dampf ablassen wegen Familienclinch	108
7.3	Krankheit, Behinderung oder Tod eines Familienmitglieds	109
7.4	Felsenfest in der Brandung stehen	110
7.5	Literatur	112
8.	Im Dschungel der Wörter	113
8.1	Die Leseinsel	117
8.2	Literaturteilhabe für Ungeübte	118
8.3	Aus dem Ideenpool einer Grundschullehrerin	119
8.4	1. Teil: Eine Reise durch den Körper	119
8.5	2. Teil: Essen bei McTommes	120
8.6	Eine kreative Schulstunde mit wahllos genannten Adjektiven	123
8.7	Literatur und Quellen	124
9.	Werte brauchen Namen	126
9.1	Graue Zellen im Verdruss oder Genuss?	127
9.2	Ist Lernen machbar?	129
9.3	Wertschätzung hat einen Namen – ein Interview mit Dieter Bachmann	131
9.4	Literatur, Film und Schulentwicklung	133
IV.	Ansichten und Innensichten für Eltern	135
1.	Wann ist der richtige Zeitpunkt, zur Schule zu gehen?	135
1.1	Schulreif oder schulbereit?	136
1.2	Ist mein Kind gemeinschaftsfähig?	136
1.3	Bedürfnisse kontrollieren zugunsten der Gemeinschaft	138
1.4	Emotionale Impulskontrolle beginnt früh	141
1.5	Preview ins Klassenzimmer	142
1.6	Selbstregulation im Umfeld	143
1.7	Potenzialentfaltung im Licht der Hirnforschung	144
1.8	Wissbegier entwickeln mit geteilter Aufmerksamkeit	146
1.9	Literatur	147
2.	Impulskontrolle bei der Nutzung des Smartphones	149
2.1	Die visuelle Überfrachtung kann ins Auge gehen	151
2.2	Die veränderte Körperwahrnehmung	153
2.3	Das eingeschränkte Blickfeld	154
2.4	Wertvolle Augenblicke	156

2.5	Aus der Forschung	157
2.6	Literatur	159
3.	Achtsame Eltern haben aufmerksame und achtsame Kinder	160
3.1	Achtsamkeit braucht einen geschützten Raum	160
3.2	Achtsamkeit ist erlebte Gemeinsamkeit	162
3.3	Respektvoller Umgang	164
3.4	Literatur	167
4.	Unterwegs mit anderen Kindern	169
4.1	Fit für den Schulweg	170
4.2	Fitness wird vor der Einschulung erworben	172
4.3	Ist die Schultasche zu schwer?	173
4.4	Nach der Schule ist Bewegung dran	174
4.5	Geschickte Hände	175
4.6	Mit vielfältiger Betätigung zur Geschicklichkeit	178
4.7	Mithelfen zu Hause fördert das Feingefühl	180
4.8	Literatur	181
5.	Hausaufgaben	182
5.1	Rechtschreibung – eine Herausforderung für das lernbereite Gehirn	184
5.2	Lese-Rechtschreib-Schwäche	185
5.3	Spielfreude ist mehr als Zeitvertreib	186
5.4	Schlagworte zur Schulbereitschaft mit Achtsamkeit	188
6.	Selbstständige Kinder sind schulbereit	190
6.1	Sorgen loslassen	191
6.2	Literatur	193
7.	Es gibt keine ideale Schulzeit	194
7.1	Ist solidarisch miteinander lernen eine Utopie?	195
7.2	Literatur	197
	Danksagung	199