

Meditationen

- ① *Im eigenen Körper ankommen ~ Kurzer Bodyscan*
- ④ *Ein – aus ~ Einfache Atemmeditation*
- ⑦ *Päckchen packen ~ Vorbereitung auf die Meditation*
- ⑩ *Eins, zwei, drei ... ~ Konzentrieren durch Zählen*
- ⑬ *Schenken Sie sich ein Lächeln ~ Sich selbst liebevoll annehmen*
- ⑯ *Stille in Bewegung ~ Einfache Zwei-Phasen-Gehmeditation*
- ⑲ *Wie der Atem fließt ~ Auf die Atembewegungen konzentrieren*
- ㉑ *Der Klang der Stille ~ Konzentration auf das Hören*
- ㉕ *Mitgefühl für das innere Kind ~ Liebe und Akzeptanz erfahren*
- ㉘ *Das Herz erblühen lassen ~ Kleine Herzmeditation*
- ㉛ *Denken, träumen, bewerten ~ Gedanken bei der Meditation benennen*
- ㉞ *Freude, Wut, Liebe ... ~ Gefühle bei der Meditation benennen*
- ㉞ *Wo fühlen Sie was? ~ Gefühle im Körper lokalisieren*
- ㉞ *Liebende Güte für sich selbst ~ Metta-Meditation Stufe 1*
- ㉞ *Liebende Güte für andere ~ Metta-Meditation Stufe 2*
- ㉞ *Achtsames Gehen in der Natur ~ Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh*
- ㉞ *Om Mani Padme Hum ~ Mantra-Meditation »Heil dem Juwel im Lotus«*
- ㉞ *Einfach nur da sein ~ Meditation ohne Konzentrationsobjekt*

Achtsamkeit im Alltag

- ② Kleines Duschritual ~ Achtsam den Tag beginnen
- ⑤ Sei da, wo du bist ~ Bewusst im Hier und Jetzt sein
- ⑧ Heute einmal anders ~ Gewohnheiten überprüfen
- ⑪ Immer mit der Ruhe ~ Entschleunigung gegen den Alltagsstress
- ⑭ Der Körper hat immer Recht ~ Achtsamkeit für die körperlichen Bedürfnisse
- ⑯ Der Weg ist das Ziel ~ Achtsames Gehen im Arbeitsalltag
- ⑳ Eins nach dem anderen ~ Tätigkeiten bewusst beginnen und beenden
- ㉑ Teil der Natur sein ~ Achtsamkeit in der Natur
- ㉒ Genießen erwünscht ~ Mehr Genuss durch Achtsamkeit
- ㉓ Schenken bringt Freude ~ Großzügigkeit im Alltag üben
- ㉔ Arbeitsmeditation ~ Hausarbeit als Achtsamkeitstraining
- ㉕ Essen als Meditation ~ Achtsames Essen für Körper und Geist
- ㉖ Immer wieder neu ~ Den Anfängergeist pflegen
- ㉗ Loslassen macht glücklich ~ Sich von Ballast befreien
- ㉘ Heilsame Kommunikation ~ Achtsam miteinander sprechen
- ㉙ Achtsamkeitswecker ~ Das Telefon für die eigene Achtsamkeit nutzen
- ㉚ Wartezeiten nutzen ~ Achtsamkeit in der Warteschlange

Umgang mit Gefühlen

- ③ Dankbar sein ~ Mit Dankbarkeit gegen Unzufriedenheit**
- ⑥ Was ist mir wirklich wichtig? ~ Überforderung und Trägheit überwinden**
- ⑨ Angenehm oder unangenehm ~ Unbewusste Reaktionen bewusst machen**
- 12 Sich Zeit geben ~ Mit Ungeduld umgehen**
- 15 Selbstvertrauen entwickeln ~ Selbstzweifel und Ängste abbauen**
- 18 Viele gute Lehrer ~ Schwierige Situationen annehmen**
- 21 Nichts bleibt, wie es ist ~ Das Auf und Ab des Lebens akzeptieren**
- 24 Wolken ziehen lassen ~ Belastende Gedanken loslassen**
- 27 Was nährt mich? ~ Die eigenen Kraftquellen kennenlernen**
- 30 Weniger ist mehr ~ Neinsagen zum eigenen Verlangen**
- 33 Aus Enttäuschungen lernen ~ Eigene Erwartungen überprüfen**
- 36 In den Schmerz hineinatmen ~ Mit Schmerzen umgehen (1)**
- 39 Veränderungen akzeptieren ~ Sich dem Fluss des Lebens anvertrauen**
- 42 Einen guten Ort im Körper finden ~ Mit Schmerzen umgehen (2) ~**
- 45 Allein und doch verbunden ~ In der Einsamkeit Verbundenheit spüren**
- 48 Mit Wut und Zorn umgehen ~ Negative Emotionen bewusst wahrnehmen**
- 51 Vergänglichkeit akzeptieren ~ Werden und Vergehen bewusst erleben**