

Inhalt

Warum es so wichtig ist, achtsam zu sein	5
■ Unachtsamkeit macht nicht glücklich	6
■ Warum wir unachtsam sind	14
■ Haltungen, die uns unachtsam werden lassen	17
■ Zu welcher Haltung tendieren Sie?	23
 Der Weg zur Achtsamkeit	 29
■ Achtsamkeit schlummert in jedem von uns	30
■ Achtsamkeit früher und heute	32
■ Warum sich Achtsamkeit nachweislich lohnt	36
■ Was Achtsamkeitstechniken in uns bewirken	38
■ Einstellungen, die Achtsamkeit fördern	44
 Achtsamer mit sich selbst umgehen: Übungen	 49
■ Alles eine Frage des Trainings	50
■ Die Meditationsgrundhaltung	51
■ Gedanken, Gefühle, Körper bewusster wahrnehmen	54
■ Unachtsame Haltungen ändern	72

Achtsamer Umgang mit anderen: Übungen **87**

- Vier Haltungen für bessere Interaktionen mit anderen 88
- Haltung 1: Wertschätzung 91
- Haltung 2: Mitgefühl 98
- Haltung 3: (Mit-)Freude 105
- Haltung 4: Gelassenheit 109

Dauerhaft und nachhaltig achtsam leben **115**

- Wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren 116
- Mehr Achtsamkeit im Unternehmen 119
- Ausblick 121
- Literatur 122
- Stichwortverzeichnis 124