

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	11
Der Esel und die Möhre	14

Teil 1 – Mit den Grundlagen vertraut werden

Gelassen wie ein Buddha – Buddhistisches Stress- und Krisenmanagement	21
Laufen oder Raufen – Das Überlebensprogramm der Steinzeit	30
Ausstieg aus dem Hamsterrad – durch Achtsamkeit und Meditation	45
Reif für die Insel – Einführung in die Meditation	61
Ansichtssache – Von der Kunst, nicht zu bewerten	77
Gib dem Affen keinen Zucker – Umgang mit Gedanken und Grübelattacken	87
Einmal Hölle und zurück – Vom heilsamen Umgang mit starken Gefühlen	98
Den Kern berühren – durch Liebende Güte und Mitgefühl	108

Teil II – *Den Alltag gestalten*

Mit Katastrophen leben –	
Vom Umgang mit alltäglichen Problemen	119
Die Quelle der Kraft –	
Innere Ruhe und Gelassenheit finden	167
Praxis im Alltag –	
Übungen für jeden Tag	176
Frieden schließen –	
Die heilsame Kraft der Vergebung	192
Der Weg entsteht beim Gehen –	
Schritte in die Freiheit	197

Anhang

Dank	201
Adressen	203
Literaturtipps	205