

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einführung .....	11
Der Esel und die Möhre .....	14

## **Teil 1 – Mit den Grundlagen vertraut werden**

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