

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Achtsamkeit	13
2. Langsamkeit	20
3. Fokussierung	25
4. Der innere Dialog	31
5. Meditation	37
6. Die Kraft der Gedanken	42
7. Das Zen des Lernens	46
8. Die Routine durchbrechen	53
9. Der aufgeräumte Geist	58
10. Weniger statt mehr	63
11. Die Macht der Gefühle	69
12. Die eigene Wichtigkeit	76
13. Atemmeditation	81
14. Heilsame Bewegung	87
15. Untätig sein	93
16. Der Klang der Stille	97
17. Erleuchtung	101
18. Der Weg	106
Glossar	111