

# Inhalt

Einleitung	9
1 Wie Menschen im Achtsamkeitstraining lernen	33
2 Eine fruchtbare Lernumgebung schaffen	47
3 Achtsamkeitsübungen anleiten	95
4 Inquiry	147
5 Explizite Wissensvermittlung	283
5 Was Lehrende zum Training mitbringen	293
Danksagung	357
Kriterien für professionelle Achtsamkeitslehrende	361
Endnoten	369
Literaturverzeichnis	377
Über den Autor	383