

# Inhalt

<i>Danksagung</i> .....	5
<i>Prolog jkz</i> .....	11
<i>Prolog mkz</i> .....	16
 <i>TEIL EINS Die Gefahr und das Versprechen</i>	
Die Herausforderung der Elternrolle .....	21
Was bedeutet Achtsamkeit für Eltern? .....	29
Wie kann ich dies schaffen? .....	37
 <i>TEIL ZWEI Sir Gawain und die häßliche Dame: Die Geschichte enthält den Schlüssel</i>	
Sir Gawain und die häßliche Dame .....	45
 <i>TEIL DREI Üben der Achtsamkeit im Familienleben</i>	
Souveränität .....	55
Empathie .....	66
Annehmen .....	74
 <i>TEIL VIER Achtsamkeit – Eine Art des Sehens</i>	
Eltern-Sein ist „die ganze Katastrophe“ .....	89
Zen-Meister in den eigenen vier Wänden .....	91
Eine achtzehnjährige Meditationsklausur .....	96
Warum es wichtig ist zu üben .....	104
Atmen .....	107
Die innere Kunst der Achtsamkeit .....	110
Gedanken sind nur Gedanken .....	112
Verurteilen oder Unterscheiden .....	115
Formelle Achtsamkeitsübung .....	119
Briefe an ein junges Mädchen, das sich für Zen interessiert .....	123
Die Stille zwischen zwei Wellen .....	136

## TEIL FÜNF *Eine Art zu sein*

Schwangerschaft .....	143
Geburt .....	149
Wohlbefinden .....	153
Stillen .....	156
Nahrung für die Seele .....	160
Das Familienbett .....	163

## TEIL SECHS *Resonanzen, Sich einstimmen und Gegenwärtigkeit*

Resonanzen .....	171
Sich einstimmen .....	174
Berührung .....	177
Kleinkinder .....	180
Zeit .....	183
Gegenwärtigkeit .....	185
Jack und die Bohnenstange .....	187
Schlafenszeit .....	189
Gathas und Segnungen .....	191

## TEIL SIEBEN *Entscheidungen*

Heilende Augenblicke .....	197
Wer sind die Eltern, wer ist das Kind? .....	203
Werte .....	209
Kindgerechte Produkte? .....	214
Körperlult und die Sehnsucht nach Nähe .....	218
Medienkult .....	222
Gleichgewicht .....	228

## TEIL ACHT *Realitäten*

Jungen .....	241
Eishockey of dem Teich .....	247
Camping in der Wildnis .....	249
Softball durchbricht den Trübsinn .....	252
Mädchen .....	255
Zottelhaube oder „Ich gehe so, wie ich bin“ .....	262
Die Entwicklung von Selbstbewußtsein und Verantwortlichkeit .....	269
Achtsamkeit im Klassenzimmer .....	272

## TEIL NEUN *Grenzen und Öffnungen*

Erwartungen .....	279
-------------------	-----

Hingabe .....	286
Grenzen und Öffnungen .....	288
Sich um seine eigenen Angelegenheiten kümmern .....	296
Eine Schachpartie auf dem Bettrand .....	299
Weggabelungen .....	303

#### TEIL ZEHN *Dunkelheit und Licht*

Vergänglichkeit .....	309
Der Strom der verborgenen Trauer .....	314
An einem seidenen Faden .....	319
Sich vergessen .....	326
Eine Garantie gibt es nicht .....	329
Verirrt .....	333
Es ist nie zu spät .....	335

#### EPILOG *Sieben Intentionen und zwölf Übungen zur Entwicklung von Achtsamkeit in der Familie*

Intentionen – Elternschaft als spirituelle Disziplin .....	343
Zwölf Übungen zur Entwicklung von Achtsamkeit in der Familie .....	345
Literatur .....	348
Übungsbänder für die Achtsamkeitsmeditation .....	350
Freundeskreis Mit Kindern wachsen e.V. ....	351