

Inhalt

<i>Danksagung</i>	5
<i>Prolog jkz</i>	11
<i>Prolog mkz</i>	16
TEIL EINS <i>Die Gefahr und das Versprechen</i>	
Die Herausforderung der Elternrolle	21
Was bedeutet Achtsamkeit für Eltern?	29
Wie kann ich dies schaffen?	37
TEIL ZWEI <i>Sir Gawain und die häßliche Dame: Die Geschichte enthält den Schlüssel</i>	
Sir Gawain und die häßliche Dame	45
TEIL DREI <i>Üben der Achtsamkeit im Familienleben</i>	
Souveränität	55
Empathie	66
Annehmen	74
TEIL VIER <i>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
Körperkult 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