

Inhalt

1	Einleitung: Die AchH-Lymphozyten	1
2	Achtsamkeit	4
2.1	Worum geht es?	4
2.2	Mit Leib und Seele ganz bei Sinnen	10
2.3	Stress und Regeneration	14
2.4	Wie wir die Welt wahrnehmen	17
2.5	Depressive Rückfälle vermeiden: Die „Grübfälle“	23
2.6	Über Weltbilder und heilige Kühe	27
2.7	Sich sorgen oder für sich sorgen?	30
2.8	Achtsam im Alltag	34
2.9	Gehen, um zu gehen: Über Weg und Ziel	36
2.10	Zeit, Bewusstsein und Identität	41
3	Humor	48
3.1	Alles lustig oder was?	49
3.2	Das erheiterte Gehirn	55
3.3	Wie im Spiel	62

3.4	Lachen ist die beste Medizin!	65
3.5	Was sich liebt, das neckt sich: Die Provokative Therapie	70
3.6	Spielarten des Narzissmus: Der arrogante Sack und die tote Katze	77
3.7	Perfektionismus und Liebe zur Unvoll- kommenheit: Wo sind deine Muttermale?	82
3.8	Angst und Mut	88
3.9	Ärger: Aus dem Häuschen oder im Häuschen?	90
3.10	Begeisterung und Leidenschaft	92
3.11	Vergänglichkeit und Leerheit	94
3.12	Expertise und Anfängergeist	97
3.13	Schwangerschaft, Geburt und Kindererziehung	99
3.14	Politik und Weltanschauliches	101
4	Praxis	102
4.1	Meditation: Zunächst ganz formlos	104
4.2	Traditionelle Achtsamkeitsübungen	106
4.2.1	Sitzmeditation	106
4.2.2	Gehmeditation	110
4.2.3	Meditation im Liegen: Der Bodyscan	112
4.2.4	Achtsame Bewegungsübungen: Yoga	118
4.2.5	Hörmeditation: Auf Klang gerichtete Achtsamkeit	128
4.2.6	Praxisfragen: Die FAQs der Meditation	130

4.3	Achtsames Essen	150
4.4	Die Piranha-Frage: „Wer oder was bin ich?“	154
4.5	Stabilisieren mit 3-2-1	158
4.6	Spielerische Achtsamkeitsübungen	159
4.6.1	Mit dem Rücken sehen	159
4.6.2	„Ich sehe was, was du nicht siehst“	160
4.6.3	Reaktionsimpulse beobachten	160
4.6.4	Das Expertengespräch	161
4.7	Humorvolles Schmunzeln lernen.	163
4.7.1	Die „totale Katastrophe“	163
4.7.2	Wie im Comic.	165
4.7.3	Von einem anderen Stern	168
4.7.4	Das abwesende Leid	170
4.7.5	Stopp: „Peanuts!“	171
4.7.6	Bitte lächeln!	172
5	Schluss mit lustig: Der Ernst des Lebens	177
	Literatur	180
	Personen- und Sachverzeichnis	188



Die Yogaübungen aus Kapitel 4.2.4 können Sie als bebilderte Übungsanleitungen im DIN-A-4-Format unter www.schattauer.de/3164 herunterladen.