

# Inhalt

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

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
<b>5 Schluss mit lustig: Der Ernst des Lebens . . . . .</b>	<b>177</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>180</b>
<b>Personen- und Sachverzeichnis . . . . .</b>	<b>188</b>



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