

INHALT

VORWORT

Meine seltsame Karriere als Meditationslehrer	13
--	----

Einführung

Vom »Präsent-Sein« zur »Präsenz«	23
Mit einer Kultur der PRÄSENZ beginnen	26
Was dir dieses Buch bringen wird	28
Ein letzter, wichtiger Hinweis	31

TEIL 1 WARUM PRÄSENZ NICHT EINFACH IST

1 Menschsein ist schwer	35
Das Trauma des Lebens	39
Wenn das Leben dich schockiert	43
Zusammenbrechen, während man aufwächst ...	48
2 Das Risiko, du zu sein	51
Der Schmerzkasten	56
Spirituelle Umgehung	60
Der Mythos der Katharsis	62
Sicherheit: Dreh- und Angelpunkt für Präsenz	65

TEIL 2 PRÄSENZ AUFBAUEN UND VERTIEFEN

3 Achtsamkeit und Meditation	71
Meditation ist mir egal. Und dir sollte sie auch egal sein	72
Achtsamkeit: deine angeborene Superkraft	75
Mentale Fitness	78
Präsenz entsteht durch Praxis	81
Grundpfeiler der Präsenz: FACE	90
4 Fokussieren – stabilisiere deinen Geist	92
Raus aus dem Autopiloten-Modus	94
Fokus heißt Freiheit	97
Lass die Geschichte los, lass den Stress los	103
5 Zulassen – die Erlaubnis, Mensch zu sein	114
Der Kreislauf von Zug und Druckzyklus von Schieben und Zerren	116
Das Paradox der Unbesiegbarkeit	121
Statuenmeditation	124
Aber ich kann doch nicht <i>alles</i> zulassen! Oder?	128
6 Neugier – das Gegenteil von Angst	134
Erfahrung mal Neugier gleich Weisheit	136
Dein Geist will, dass du glücklich bist	141
Wie wir uns auf die Reise konzentrieren anstatt aufs Ziel	144
7 Lebendig im Körper – das Tor zur Gegenwart	149
Was wir alle vom Monatszyklus lernen können	152
Meine dicke, fette Höckernase	155
Fühlen lernen: die Bodyscan-Meditation	160

TEIL 3 PRÄSENZ ZUM LEBEN ERWECKEN

8 Wie wir uns verändern und wachsen	171
Auf dem Trampelpfad	172
Warum tust du, was du tust?	175
Loslassen	180
Manchmal nur eine formlose Masse ...	184
9 Werde deine beste Freundin / dein bester Freund	186
Deinen Schatten zurückholen	188
Heilung, die ausreichend ist	195
Das Positive stärken	197
Im Einklang mit den eigenen Werten	204
10 Sich für Verbundenheit entscheiden	208
Intimität – jenseits von Sex & Romantik	210
Wenn du mich <i>wirklich</i> kennen würdest ...	212
Nähe braucht Zeit	215
Beziehungs-Meditation: »Circling«	217
Wie Circling geht	219
Dies ist keine Therapie	224
Die höchste Form der Verbundenheit	226
11 Zeitlichkeit, Technologie und Alltagspräsenz	229
Formelle Praxis	230
Mit dem Handy klüger umgehen	241
Schlussbetrachtung	255
Nach Hause kommen	258
Dank	261
Quellen	265
Über den Autor	270
Das Audio-Begleitmaterial	271