

Inhalt

Vorwort von Jon Kabat-Zinn.....	9
Dank	13
Niemand hat je durch das Lesen eines Buches Klavierspielen gelernt.....	15
Hintergrund.....	16
Bücherweisheit.....	20
Stress ist unvermeidlich	22
Training.....	24
Acht Wochen	28
Sich selbst ans Werk machen.....	32
 1. Jeder Augenblick ist ein neuer Anfang.....	 36
1.1 Beginnen.....	38
1.2 Suchen und finden	42
1.3 Entspannung.....	46
1.4 Offenheit.....	50
1.5 Bodyscan: Aufmerksamkeit und Entspannung.....	54
 2. Eine offene Einladung, die gewohnten Bahnen zu verlassen.....	 58
2.1 Die gewohnten Bahnen verlassen	60
2.2 Bei Erfahrungen verweilen	62
2.3 Einfache Anleitung zum Sitzen	66
2.4 Meditation ist nicht das, was Sie denken.....	68
2.5 Was ist Milde?.....	72
 3. Können sie frei entscheiden, wie Sie mit einer bestehenden Grenze umgehen wollen?	 76
3.1 (Selbst-)Achtung.....	78
3.2 Tun und sein	82
3.3 Grenzen	86
3.4 Die Ermüdungsfalle	90
3.5 Sich verändern	94

4.	Üben mit dem, was sich zeigt	100
4.1	Kontrolle.....	102
4.2	Milde, Achtung, Würde	106
4.3	Innehalten, schauen, handeln.....	110
4.4	Innehalten	116
4.5	Schauen	120
4.6	Handeln	124
4.7	Wie lernt man das?.....	126
4.8	Raum zum Atmen	128
5.	Ein fortwährender Heilungsprozess	132
5.1	Fähigkeit zur Selbstheilung	134
5.2	Gedanken	138
5.3	Härte	142
5.4	Glück	144
5.5	Achtsamkeit, innerlich oder äußerlich?	148
6.	Einen Raum milder, offener Aufmerksamkeit schaffen	152
6.1	Zuhören	154
6.2	Mit heftigen Emotionen umgehen.....	158
6.3	Die vier Quadranten	164
6.4	Sich in schwierigen Momenten Raum zum Atmen nehmen.....	168
6.5	Lausige Tage	170
7.	Mit Nichtwissen vertraut werden	174
7.1	Magie.....	176
7.2	Intimität.....	180
7.3	Nichtwissen.....	182
7.4	Greifen	184
7.5	Angst	188
7.6	Mehr über Angst	192
7.7	Heimweh nach der Wirklichkeit.....	196

8.	Die achte Woche dauert den Rest Ihres Lebens	200
8.1	Verbundenheit	202
8.2	Ratschläge für die Sitzmeditation.....	204
8.3	Ist dies nun Buddhismus?	208
8.4	Zen und Psychotherapie.....	212
8.5	„Einfachheit ist unerschöpflich“	218
	 Leseempfehlungen zur Vertiefung	 220
	 Anmerkungen.....	 223