

# INHALT

<b>Vorwort</b>	7
<b>1 Einleitung</b>	11
<b>2 Achtsamkeit zur Ausrichtung des inneren Kompasses</b>	17
2.1 Offenes Gewahrsein	17
2.2 Achtsamkeit und Entspannung	19
2.3 Formelle und Informelle Achtsamkeitsübungen	19
2.4 Anfängergeist	22
2.5 Autopilot	22
2.6 Manuelle Steuerung	27
2.7 Bewertungen	34
<b>3 Achtsamkeit oder die Kunst, sich um sich selbst zu kümmern</b>	43
3.1 Achtsamkeitspausen – Ankerstellen im Meer des Alltags	44
3.2 Achtsamkeit gezielt in den Alltag bringen	53
3.3 Übungen für den Einstieg	56
<b>4 Achtsamkeit im Alltag</b>	75
4.1 Handlungsfreiheit – die Lücke zwischen Reiz und Reaktion	86
4.2 Umgang mit angenehmen und unangenehmen Ereignissen	94
4.3 Lernzonenmodell oder Komfortzonenmodell	115
4.4 Automatische Stressreaktionen und bewusste Wahrnehmung	120
4.5 Freundlichkeit und Mitgefühl	127
<b>5 Achtsame Impulse</b>	143
<b>6 Achtsamkeits-Challenge</b>	153
<b>7 Formelle Achtsamkeitsübungen für die persönliche Praxis</b>	167
<b>8 Informelle Achtsamkeitsübungen für die persönliche Praxis</b>	173
<b>9 Meine persönliche Achtsamkeits-Challenge</b>	179
<b>10 Abschluss</b>	187
<b>Noch mehr Information</b>	
Hinweise zum Online-Material	190
Weiterlesen	208
Literatur	210
Schnell nachschlagen	212