

Inhalt

Warum es so wichtig ist, achtsam zu sein	5
■ Unachtsamkeit macht nicht glücklich	6
■ Warum wir unachtsam sind	14
■ Haltungen, die uns unachtsam werden lassen	17
■ Zu welcher Haltung tendieren Sie?	23
Der Weg zur Achtsamkeit	29
■ Achtsamkeit schlummert in jedem von uns	30
■ Achtsamkeit früher und heute	32
■ Warum sich Achtsamkeit nachweislich lohnt	36
■ Was Achtsamkeitstechniken in uns bewirken	38
■ Einstellungen, die Achtsamkeit fördern	44
Achtsamer mit sich selbst umgehen: Übungen	49
■ Alles eine Frage des Trainings	50
■ Die Meditationsgrundhaltung	51
■ Gedanken, Gefühle, Körper bewusster wahrnehmen	54
■ Unachtsame Haltungen ändern	72

Achtsamer Umgang mit anderen: Übungen	87
■ Vier Haltungen für bessere Interaktionen mit anderen	88
■ Haltung 1: Wertschätzung	91
■ Haltung 2: Mitgefühl	98
■ Haltung 3: (Mit-)Freude	105
■ Haltung 4: Gelassenheit	109
Dauerhaft und nachhaltig achtsam leben	115
■ Wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren	116
■ Mehr Achtsamkeit im Unternehmen	119
■ Ausblick	121
■ Literatur	122
■ Stichwortverzeichnis	124