

Inhalt

Achtsamkeit – der Schlüssel zu deiner Lebendigkeit	9
Ist Achtsamkeit ein Wundermittel?	10
Was ist Achtsamkeit überhaupt?	15
Die Grundlagen der Achtsamkeit.	18
Eine einfache Definition	19
Die wichtigsten Prinzipien der Achtsamkeit	20
Bevor du auf die Reise gehst	29
Das achtsamkeitsbasierte 7-Wochen-Programm für zu Hause . .	30
 WOCHE 1 Im Körper ankommen	36
Achtsamkeitsbasic: Der Bodyscan – eine Reise durch den Körper	39
Der Bodyscan im Überblick	42
Achtsamkeitsimpulse, Übungen und Reflexionen	44
Präsenz im Körper – Kurzprogramm	45
Achtsames Gehen	50
Haltungsscheck: Den Körper achtsam wahrnehmen	53
Der Boden unter deinen Füßen	55
Die Hände spüren	56
Den Bauch wahrnehmen.	58
Die Blitzentspannung	60
Achtsam in Bewegung sein	63
Das Geheimnis der Langsamkeit.	65

WOCHE 2 Der Atem als Tor zur Achtsamkeit	68
Zwei Wege, sich dem Atem zuzuwenden	70
Warum Atembetrachtung in der Achtsamkeitspraxis wichtig ist	70
Achtsamkeitsbasic: Atemmeditation	71
Achtsamkeitsimpulse, Übungen und Reflexionen	75
Atemräume spüren – Bauch, Flanken und Brust	76
Die Atemwelle	79
Die Lichtatmung	82
Den Atem zählen	85
Die natürliche Bauchatmung	87
Bewegter Atem	89
Die Summ-Atmung	91
Ruhe-Atmung	93
Vokalvibration	95
 WOCHE 3 Achtsam mit Gefühlen umgehen	 98
Achtsamkeitsbasic: Angenehm, unangenehm, neutral	101
Achtsamkeitsimpulse, Übungen und Reflexionen	105
Gefühlstagebuch	106
Das ABC der Gefühle	108
Gefühle willkommen heißen	110
Der innere Wetterbericht	112
Gefühle unter der Lupe	114
Sich bewegen lassen	119
Die Gefühlsskala	120
 WOCHE 4 Du bist nicht deine Gedanken	 122
Achtsamkeitsbasic: Gedanken benennen	125
Achtsamkeitsimpulse, Übungen und Reflexionen	129
Negative Gedankenmuster erkennen und verändern	130
Die Gedanken-Blätter-Meditation	134
Die Perspektive wechseln	135

Kein Kommentar!	138
Gedanken-Pause	141
Die Macht der Worte nutzen	143
WOCHE 5 Die Welt mit allen Sinnen erleben	148
Achtsamkeitsbasic: Die Sinne erwecken	151
Achtsamkeitsimpulse, Übungen und Reflexionen	155
Achtsam genießen	155
Achtsam lauschen	161
Achtsam sehen	164
Düfte achtsam genießen	167
Achtsam schmecken	171
WOCHE 6 Tag für Tag achtsam leben	172
Achtsamkeitsbasic: Achtsam essen	174
Achtsamkeitsimpulse, Übungen und Reflexionen	178
Achtsam anziehen	178
Alltagsroutinen	180
Dankbarkeitsnotizen	191
WOCHE 7 Achtsame Selbstliebe	194
Achtsamkeitsbasic: »Möge ich glücklich sein«	196
Achtsamkeitsimpulse, Übungen und Reflexionen	200
Selbstmitgefühl-Brief	200
Ohne mich – Grenzen setzen	202
Bedürfnisse achtsam erkunden	206
Das innere Kind umarmen	209
Achtsame Genussmomente	212
Platz für persönliche Notizen	215
Zum Abschied	218
Register	220