

INHALTSVERZEICHNIS

Danksagung der Autorin / vii

Zur deutschen Ausgabe des Buchs / viii

Erste Schritte / x

Kapitel 1 - Den Boden bereiten / 1

Lektion 1 - Achtsamkeit freisetzen / 13

Kapitel 2 - Die Achtsamkeit zur Gewohnheit machen / 23

Lektion 2 - Eingesperrt sein und ausbrechen / 31

Kapitel 3 - Arbeit, die nie endet / 41

Lektion 3 - Beim Arbeiten auf den Körper achten / 55

Kapitel 4 - Ängste abbauen / 71

Lektion 4 - Stress, enträtselt / 81

Kapitel 5 - Von der Hektik in den Flow kommen / 99

Lektion 5 - Hinwenden und durchlaufen lassen / 107

Kapitel 6 - Sich besser fühlen, besser arbeiten / 119

Lektion 6 - Dem Feedback das Bedrohliche nehmen / 131

Kapitel 7 - Stabilität in Ermangelung von Gewissheit / 147

Lektion 7 - Die achtsame Kunst der Akzeptanz / 161

Kapitel 8 - Achtsamkeit bei der Inklusion / 171

Lektion 8 - Vorwärtsgehen und zurückblicken / 181

Ressourcen / 191

Leseliste / 193

Index / 197