

Inhalt

Vorwort	10
1 Der Einstieg: »Ins Handeln kommen«	16
1.1 Gedanken zum Einstieg.....	17
1.2 Wie gehen Sie vor	22
1.3 Die sieben Basisübungen	24
1.3.1 Aktivierendes Atmen	24
1.3.2 Beruhigendes Atmen	26
1.3.3 Das Händereiben	28
1.3.4 Der Aktivierungspunkt (D4).....	30
1.3.5 Das Dynamische Fingeryoga	32
1.3.6 Die Selbstumarmung	34
1.3.7 Der Schrankenwärter	36
1.4 Schrittweises Einbauen der Übungen in den Fluss des Alltags	38
1.5 Was die Übungen bewirken	40
1.6 Warum sind Regelmäßigkeit und Wiederholung so wichtig?	44

1.7	Rückschau auf die Wochen zur Wochenbilanz	47
1.7.1	Rückschau nach der ersten Woche	49
1.7.2	Die passende persönliche Dosis: Fallbeispiel Beate S. und Felix M.	51
1.7.3	Rückschau nach der zweiten Woche.....	54
1.7.4	Rückschau nach der dritten Woche.....	56
1.8	Was bedeutet für Sie ein guter Tag?	58
2	Neue Möglichkeiten kennenlernen:	
	Das Drei-Säulen-Modell in der Praxis	61
2.1	Innehalten	63
2.2	Übungen zu den drei Zugängen	67
2.2.1	Grundsätzliches zu den folgenden Übungen	67
2.2.2	Freundliche Begrüßung	69
2.2.3	Wärme spüren und mit Worten benennen.....	73
2.2.4	Ort der Ruhe	77
2.3	Eine Wahl treffen.....	80
2.4	Das wichtigste Mittel: Die Lenkung der Aufmerksamkeit.....	82
2.4.1	Fokus Außenwelt	83
2.4.2	Fokus Innenwelt	84
2.4.3	Fokus Ruhe	84
2.4.4	Fokus Wandel	85
2.4.5	Fokus Positives und Heilsames.....	86

2.5 Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung	87
2.5.1 Die fünf Sinne	87
2.5.2 Körperwahrnehmung.....	91
2.5.3 Geteilte Aufmerksamkeit	108
2.5.4 Freundlichkeit und Wohlwollen	114
2.6 Was sonst noch zu unserer Innenwelt gehört	117
2.7 Was Sie darüber hinaus noch beachten sollten	118
2.8 Was Sie bisher erreicht haben.....	120
3 Das Warum und Wozu	121
3.1 Achtsamkeit	124
3.2 Das Pendelprinzip der Aufmerksamkeit	135
3.2.1 Übung: Der Grübelwischer.....	140
3.3 Der Arbeitsspeicher – Die sieben Bälle	143
3.4 Das Prinzip des Predictive Coding.....	146
3.5 Innehalten, Wahrnehmen und Erinnern – der innere Beobachter.....	150
3.6 Vom Wohlbefinden: Die Grundbedürfnisse der Menschen	157
3.6.1 Bindung, Autonomie, Kompetenz, Orientierung; Sicherheit und Selbstwert.....	159
3.6.2 Bedürfnisse im Laufe des Lebens	160
3.6.3 Gefühle signalisieren Bedürfnisse	162
3.6.4 Schritte zur Erfüllung von Bedürfnissen	163

3.7	Balance zwischen den Polen	165
3.8	Täglich Gesundheit fördern	176
3.8.1	Salutogenese	177
3.8.2	Gesundheitsförderung – Was sagt die Wissenschaft?	180
3.8.3	Wie kann Veränderung gelingen?.....	185
3.9	Resilienz: Bambus- und Lotosprinzip.....	189
3.10	Ganzes und Teil sein: Das Prinzip der Holons	194
3.11	Resonanz, Verbundenheit und Selbstmitgefühl	199
4	Üben wird zur Gewohnheit: Eine systematische Annäherung in zehn Schritten.....	204
4.1	Schritt 1: Intention	206
4.2	Schritt 2: Innehalten	207
4.3	Schritt 3: Wahrnehmen, bemerken	208
4.4	Schritt 4: Erinnern	209
4.5	Schritt 5: Automatisieren durch Wiederholen	210
4.6	Schritt 6: Bemerken der Auswirkungen	211
4.7	Schritt 7: Flexibles Nutzen erwünschter Auswirkungen	212
4.8	Schritt 8: Polaritäten wahrnehmen und Balance finden	213

4.9 Schritt 9: Anwendungsbereiche erweitern	215
4.10 Schritt 10: Resonanz in Beziehungen	216
4.11 Die Auswirkung: Ein bewussterer Lebensstil	218
5 Wie es weitergehen kann	220
5.1 Umgang mit »Rückfällen«	221
5.2 Bedeutung von Umgebungsfaktoren	223
5.3 Bewusste Ernährung	225
5.4 Moderate und kluge Mediennutzung	229
5.5 Erholsamer Schlaf	233
5.6 Wenn Sie hier angekommen sind	236
Quellen	238

Anhang

Weiterführende Literatur der Autoren	242
Verzeichnis der Übungen	244
Verzeichnis der Textdateien zum Download	246
Verzeichnis der Abbildungen	246
Autoren	248
Dank	250