

INHALT

Tradition und Aktualität der Achtsamkeitspraxis	5
1 Die Notwendigkeit der Achtsamkeit	5
2 Die Achtsamkeitsthematik im gesellschaftlichen Kontext	6
3 Die Achtsamkeitspraxis: Sensibilisierung der Wahrnehmung	7
4 Achtsamkeit in der christlichen Spiritualität	8
Achtsamkeit und Resilienz	10
Zum Aufbau und zur Arbeit mit dem Achtsamkeitsheft	15
Das Heft, die „Draußen-Dimension“ und das notwendige „In-Ruhe-Gelassen-Werden“	15
Schritt für Schritt	16
Das Zeitmanagement	16
Die Interkollegiale Arbeit mit dem Achtsamkeitsheft	17
Übungen wiederholen, variieren und ritualisieren	18
Den Raum der Stille hüten	19
Guter Rat: Geduld und langer Atem	20
Zur Struktur der Kapitel	20
Die Kapitel	23
1 Achtsamkeit ist so einfach	23
2 Achtsam hören, gehen, sehen, schmecken, sprechen	26
3 Klang, Stille und Atem	28
4 Mit den inneren Augen sehen	31
5 Fantasie-Reise: Mein liebster Ort	34
6 Fantasie-Reise: Mein Freund, der Delfin	37
7 Meine Hände	40
8 Behutsam berühren	43
9 Malen ohne Farben	46
10 Lebensdank	49
11 Von Außen nach Innen	52
12 Das Labyrinth	55
13 Mein inneres Licht	59
14 Die Stille eines Steines	63
15 Zeit für Traurigkeit	67
16 Mein Schutzkreis	71
17 Zärtlichkeit	74
18 Farben und Gefühle	77
19 Körpergefühle	81
20 Gefühle und Gesichter	84
21 Gefühle haben Namen	87
22 „Wieder Gut“-Worte	90
23 Unser Mutmach-Stein	94
24 Ich höre dir zu	98
25 Seelenworte	101

26 Das Herzauge105

Die vier Atem-Meditationen – Einleitung109

27 Atem-Meditation „Blume“ 112

28 Atem-Meditation „Berg“ 114

29 Atem-Meditation „See“ 116

30 Atem-Meditation „Weiter Raum“ 118

Anhang120

Verwendete Literatur.....120