

Inhalt

- 1 Einleitung: Die AcH-Lymphozyten 1
- 2 Achtsamkeit. 4
 - 2.1 Worum geht es? 4
 - 2.2 Mit Leib und Seele ganz bei Sinnen 10
 - 2.3 Stress und Regeneration 14
 - 2.4 Wie wir die Welt wahrnehmen. 17
 - 2.5 Depressive Rückfälle vermeiden:
Die „Grübfalle“ 23
 - 2.6 Über Weltbilder und heilige Kühe. 27
 - 2.7 Sich sorgen oder für sich sorgen? 30
 - 2.8 Achtsam im Alltag. 34
 - 2.9 Gehen, um zu gehen: Über Weg und Ziel 36
 - 2.10 Zeit, Bewusstsein und Identität. 41
- 3 Humor 48
 - 3.1 Alles lustig oder was? 49
 - 3.2 Das erheiterte Gehirn 55
 - 3.3 Wie im Spiel 62

3.4	Lachen ist die beste Medizin!	65
3.5	Was sich liebt, das neckt sich: Die Provokative Therapie.	70
3.6	Spielarten des Narzissmus: Der arrogante Sack und die tote Katze	77
3.7	Perfektionismus und Liebe zur Unvoll- kommenheit: Wo sind deine Muttermale?	82
3.8	Angst und Mut	88
3.9	Ärger: Aus dem Häuschen oder im Häuschen?	90
3.10	Begeisterung und Leidenschaft.	92
3.11	Vergänglichkeit und Leerheit	94
3.12	Expertise und Anfängergeist.	97
3.13	Schwangerschaft, Geburt und Kindererziehung . . .	99
3.14	Politik und Weltanschauliches	101
4	Praxis	102
4.1	Meditation: Zunächst ganz formlos	104
4.2	Traditionelle Achtsamkeitsübungen.	106
4.2.1	Sitzmeditation	106
4.2.2	Gehmeditation.	110
4.2.3	Meditation im Liegen: Der Bodyscan.	112
4.2.4	Achtsame Bewegungsübungen: Yoga	118
4.3	Achtsames Essen	126

4.4	Stabilisieren mit 3-2-1	130
4.5	Spielerische Achtsamkeitsübungen	131
4.5.1	Mit dem Rücken sehen	131
4.5.2	„Ich sehe was, was du nicht siehst“	132
4.5.3	Reaktionsimpulse beobachten	133
4.5.4	Das Expertengespräch	133
4.6	Humorvolles Schmunzeln lernen.	135
4.6.1	Die „totale Katastrophe“	135
4.6.2	Wie im Comic	137
4.6.3	Von einem anderen Stern	140
4.6.4	Das abwesende Leid	142
4.6.5	Stopp: „Peanuts!“	144
4.6.6	Bitte lächeln!	145
5	Schluss mit lustig: Der Ernst des Lebens	150
	Literatur	153
	Personen- und Sachverzeichnis	160