

Inhalt

1 Die Kunst des achtsamen Lebens und Arbeitens

Die Energie der Achtsamkeit	10
Unser privates und unser berufliches Leben sind verbunden	13

2 Den Tag beginnen

Aufwachen	19
Klarheit über die eigenen tiefen Wünsche gewinnen ..	20
Sich anziehen	22
Zähne putzen	23
Frühstücken	24
Das Haus verlassen	27
Bei der Arbeitsstelle ankommen	29

3 Achtsamkeit bei der Arbeit

Achtsames Atmen	36
Raum zum Atmen	39
Eine Glocke der Achtsamkeit	40
Sitzen	41
Sitzen um des Sitzens willen	42
Achtsames Gehen	44
Die Übung der Gehmeditation	46
Am Arbeitsplatz essen	48
Meditation auf der Toilette	51
Telefonieren	52
Spannungen lösen	53
Tiefenentspannung	54
Sich am Arbeitsplatz heimisch fühlen	58
Die Insel des Selbst	60
Mit schwierigen Gefühlen im Arbeitsalltag umgehen .	62
Gehmeditation und heftige Emotionen	63

Der Umgang mit Wut und Ärger	65
Für gute Kommunikation am Arbeitsplatz sorgen	67
Einen Friedensvertrag nutzen	69
Heftige Stürme überstehen	74
Ihre Gedanken, Worte und Taten tragen Ihre Unterschrift	76
Liebevoll sprechen	77
Tiefes Zuhören	79
Achtsame Sitzungen oder Besprechungen	81

4 Nach Hause kommen

Ich bin angekommen, ich bin zu Hause	87
Zu sich selbst heimkehren	88
Gegenwärtig sein	90
Ein Atemraum	92
Zusammen sitzen	93
Hausarbeit	94

5 Eine neue Weise des Arbeitens

Drei Formen der Macht	101
Die drei Formen der Macht im Geschäftsleben	104
Glück und Profit in ein Gleichgewicht bringen: vier Geschäftsmodelle	106
Eine neue Arbeitsethik	107
Die Fünf Achtsamkeitsübungen praktizieren	109
Wir haben genug	117
Drei Wege, unser Glück zu nähren	118
Rechter Lebenserwerb	120
Die spirituelle Dimension der Arbeit	122
Mitverantwortung	124
Ein kollektives Erwachen	127
Am Arbeitsplatz Gemeinschaften bilden	129
Jeder braucht eine Sangha	130

6 Dreißig Möglichkeiten, weniger Stress zu erleben