

Vorwort	Seite 12
Zum Geleit	Seite 16
Einleitung	Seite 18
Teil I: Von der Unruhe zur Stille	Seite 24
Abschnitt 1: Durcheinander.....	Seite 25
Einblick 1: Das Nervensystem	Seite 25
Kapitel 1: Leben ohne Innehalten	Seite 28
1.1 Unsere rasante Welt.....	Seite 28
1.2 Unser beschleunigtes Leben	Seite 31
1.3 Außer sich sein	Seite 33
1.4 Zu viel zu tun	Seite 35
Ausblick 1: Das Ziel verfehlten	Seite 37
Überblick und Übungen zur Vertiefung	Seite 41
Abschnitt 2: Achtsamkeit.....	Seite 42
Einblick 2: Unser formbares Gehirn	
als Ergebnis der Evolution.....	Seite 42
Kapitel 2: Innehalten um zu leben	Seite 46
2.1 Der Beobachter: Wie ein Fels in der Brandung	Seite 46
2.2 Beobachter und Hirnforschung	Seite 48
2.3 Wahrnehmung unserer Innenwelt	Seite 50
2.4 Wahrnehmung der Außenwelt.....	Seite 53
2.5 Innehalten und Wahrnehmung	Seite 56
2.6 Innehalten und die Verlangsamung der Zeit	Seite 57
2.7 Im Kontakt mit unserem Wesenskern	Seite 60
Ausblick 2: Bewusstsein – Achtsamkeit	Seite 62
Überblick und Übungen zur Vertiefung	Seite 66

Abschnitt 3: Mehr Zeit und Muße	Seite 68
Einblick 3: Wahrnehmung und invariante Repräsentation	Seite 68
Kapitel 3: Wege zum Innehalten	Seite 71
3.1 Urlaub.....	Seite 71
3.2 Wandern.....	Seite 74
3.3 Meditation.....	Seite 77
3.4 Pause	Seite 80
3.5 Achtsamkeit im Alltag.....	Seite 81
Ausblick 3: Sein	Seite 85
Überblick und Übungen zur Vertiefung	Seite 88
Teil II: Eine neue Sicht aufs Innehalten	Seite 90
Abschnitt 4: Balance	Seite 91
Einblick 4: Zusammenwirken alter und neuer Gehirnteile.....	Seite 91
Kapitel 4: Innehalten während einer Aktivität	Seite 95
4.1 Zwei Arten von Innehalten	Seite 95
4.2 Beispiel Ausdauersport: Laufen.....	Seite 96
4.3 Innehalten und Wahlfreiheit	Seite 99
4.4 Beispiel Ballsport.....	Seite 101
4.5 Innehalten und Flow	Seite 103
4.6 Beispiel Klavierspielen.....	Seite 106
4.7 Innehalten und die Qualität der Wahrnehmung	Seite 109
Ausblick 4: Handeln im Jetzt – erleuchtetes Handeln.....	Seite 112
Überblick und Übungen zur Vertiefung	Seite 115

Abschnitt 5: Stufen – der Blick in die Tiefe	Seite 117
Einblick 5: Innehalten im Spiegel der Evolution	Seite 117
Kapitel 5: Stufen des Innehaltens	Seite 122
5.1 Ein Blick in die Tiefe.....	Seite 122
5.2 Ein Fundament aus Ruhe und Stille.....	Seite 125
5.3 Offen werden für neue Wege.....	Seite 127
5.4 Innehalten als Kunst	Seite 130
5.5 Stille und Kreativität	Seite 134
Ausblick 5: Innehalten – die Tiefe im Sein	Seite 135
Überblick und Übungen zur Vertiefung	Seite 139
Teil III: Das Innehalten erweitern und vertiefen	Seite 140
Abschnitt 6: Achtsamkeit, Balance und Aufrichtung	Seite 141
Einblick 6: Feste Reaktions-, Denk- und Handlungsmuster	Seite 142
Kapitel 6: Alexander-Technik: Innehalten als Übungsweg	Seite 146
6.1 Die Arbeit mit Denk- und Handlungsmustern	Seite 146
6.2 F.M. Alexander und seine Experimente.....	Seite 148
6.3 Zielstreben und Gewohnheiten.....	Seite 151
6.4 Innehalten und Direktiven.....	Seite 154
6.5 Natürliche Koordination und Primärkontrolle	Seite 156
6.6 Unterricht	Seite 159
6.7 Beispiele für spezifische Anwendungen	Seite 161
6.8 Alexander-Technik im Alltag – ein Übungsweg.....	Seite 166
6.9 Mögliche Irrwege	Seite 169
6.10 Innehalten und die Einheit des psycho-physischen Erlebens	Seite 171
Ausblick 6: Innehalten und Ausrichtung – der Weg ins Sein...	Seite 173
Überblick und Übungen zur Vertiefung	Seite 179

Abschnitt 7: Im Fluss des Lebens	Seite 181
Einblick 7: Innehalten und bewusste Kontrolle.....	Seite 181
Kapitel 7: Innehalten als Tor zur Veränderung	Seite 185
7.1 In Gewohnheiten erstarren	Seite 185
7.2 Entscheidungsfreiheit gewinnen	Seite 187
7.3 Im Fluss des Lebens	Seite 189
7.4 Eine neue Qualität im Denken und Handeln	Seite 192
7.5 Entfaltung des Lebens	Seite 195
Ausblick 7: Leben heißt Entwicklung.....	Seite 198
Überblick und Übungen zur Vertiefung	Seite 201
Abschnitt 8: Die Mitte zwischen den Gegensätzen.....	Seite 202
Einblick 8: Wahrnehmung unserer selbst	Seite 202
Kapitel 8: Voice Dialogue: Wahrnehmen statt unterdrücken..	Seite 205
8.1 Das Drama in unserem Leben	Seite 205
8.2 Voice Dialogue.....	Seite 207
8.3 Innehalten und Unterdrücken	Seite 210
8.4 Innehalten in der zwischenmenschlichen Begegnung.....	Seite 214
8.5 Unrast und Zielstreben im Spiegel des Voice Dialogue	Seite 216
Ausblick 8: Die Formen unseres Ichs.....	Seite 220
Überblick und Übungen zur Vertiefung	Seite 223

Teil IV: Innehalten in einem umfassenden Sinne	Seite 224
Abschnitt 9: Es wachsen Flügel.....	Seite 225
Einblick 9: Achtsamkeit und Verbundenheit.....	Seite 225
Kapitel 9: Was wir von F.M. Alexander, dem Voice Dialogue und der Zen-Tradition lernen können	Seite 229
9.1 Neue Formen der Achtsamkeit.....	Seite 230
9.2 „Wir werden sehen“	Seite 231
9.3 Urteilen als Weckruf.....	Seite 232
9.4 Innehalten statt Benennen.....	Seite 235
9.5 In der Schwebe halten.....	Seite 237
9.6 Ziele verfolgen ohne Zielstreben	Seite 238
9.7 Reize als Auslöser von starren Mustern wahrnehmen	Seite 239
9.8 Bewusst und achtsam in einem umfassenden Sinne sein	Seite 241
Ausblick 9: Uralte Weisheit	Seite 244
Überblick und Übungen zur Vertiefung	Seite 248
Abschnitt 10: Transparenz – die Lebendigkeit scheint durch.....	Seite 250
Einblick 10: Intention, Innehalten und Entwicklung	Seite 250
Kapitel 10: Innehalten als Tor zum Leben	Seite 253
10.1 Das Paradox der Zeit.....	Seite 253
10.2 Innehalten als lebendiger Prozess	Seite 256
10.3 Die Fülle des Lebens	Seite 258
10.4 Die Tiefe des Lebens.....	Seite 261
Ausblick 10: Leben als Erfahrung der Einheit – Einklang	Seite 264
<i>Ende des klassischen Teils</i>	Seite 267

Teil V: Alles ist anders	Seite 268
Abschnitt 11: Leere..... Seite 269	
Einblick 11: Bewusstsein und Ich	Seite 269
Kapitel 11: Die große Illusion	Seite 273
11.1 Erneutes Innehalten	Seite 274
11.2 Vorläufige Antworten	Seite 275
11.3 Ursachen unserer Unruhe	Seite 279
11.4 Denken und Urteilen erzeugen	
eine starre Identität.....	Seite 281
11.5 Gewohnheiten verstärken das illusionäre Ich	Seite 282
11.6 Innehalten und Fragen	Seite 284
Ausblick 11: Fragen	Seite 287
Überblick und Übungen zur Vertiefung	Seite 291
Abschnitt 12: Verbundenheit..... Seite 292	
Einblick 12: Ein neuer Ansatz	Seite 292
Kapitel 12: Alles ist verbunden	Seite 299
12.1 Bewusstsein als eine lebendige reale Größe	Seite 299
12.2 Offene Wahrnehmung in einem umfassenden Sinn..	Seite 301
12.3 Das Netz der Natur	Seite 303
12.4 Durchlässigkeit	Seite 306
12.5 Offenheit	Seite 307
12.6 Innen und Außen.....	Seite 309
12.7 Neue Antworten?	Seite 311
Ausblick 12: Das Unbeschreibliche beschreiben.....	Seite 313
Anmerkungen	
Literaturverzeichnis	Seite 318
Danksagung	Seite 331
	Seite 334