

# Inhalt

<b>Einleitung und Einstimmung</b>	<b>7</b>
<b>1 · Der leichte Weg</b>	<b>15</b>
<b>2 · Das Ziel über allen Zielen</b>	<b>43</b>
<b>3 · Unabhängigkeit von äußeren Reizen</b>	<b>83</b>
<b>4 · Die Grundlagen für heilsame Veränderungen</b>	<b>101</b>
<b>5 · Zum Übungsrahmen</b>	<b>159</b>
<b>6 · Ganz gelassen im Hier und Jetzt</b>	<b>169</b>
<b>7 · Authentizität</b>	<b>201</b>
<b>8 · In vier Schritten zur Achtsamkeit</b>	<b>231</b>
<b>9 · Heilsame Geisteszustände</b>	<b>259</b>
<b>10 · Die heilsamen Qualitäten der Behandler</b>	<b>293</b>
<b>11 · Die Wege in die Befreiung</b>	<b>349</b>
<b>12 · Der Aufbau heilsamer innerer Strukturen</b>	<b>387</b>
<b>13 · Für heilsame äußere Bedingungen sorgen: Buddhistische Sozialtherapie (BST)</b>	<b>407</b>
<b>14 · Vorgehensweisen und Maßnahmen</b>	<b>433</b>
<b>15 · Zur Wirksamkeit des leichten Weges der BPT Eine wissenschaftliche Studie von Dr. Kirsten Endrikat und Dr. Matthias Ennenbach</b>	<b>481</b>
<b>16 · Auf den Punkt gebracht: Die Methode der BPT für den leichten Weg</b>	<b>487</b>
<b>17 · Nachgedanken &amp; Ausblick</b>	<b>491</b>
<b>Ausblick · Quo vadis Psychotherapie – Wohin gehst du?</b>	<b>513</b>
<b>Literatur</b>	<b>519</b>
<b>Über den Autor</b>	<b>523</b>