

Inhalt

Zum Geleit – von Thich Nhat Hanh	11
Vorwort	13

Teil I DER GEIST

1. Das Elend mit dem Stress	21
Übung: Lächeln!	27
2. Zwei Arten des Denkens	29
Übung: Gedanken identifizieren	55
3. Achtsamkeitstraining	59
Übung: Loslassen und präsent sein	73
Übung: Achtsamkeit und Ausgeglichenheit	74
4. Inspiration	79
Übung: Auf Empfindungen achten	90

Teil II

KONTROLLE UND AKZEPTANZ

5. Kontrolle	97
Übung: Der Gebrauch von zwei Körben	103
Übung: Nützliche Ängste	106
6. Leben Sie Ihre Werte, statt sich von Ihren Empfindungen leiten zu lassen	107
Übung: Achtsamkeit am Speisetisch	122
7. Selbststeuerung und Achtsamkeit	125
Übung: Morgens aufwachen	136
8. Suchen Sie sich Ihre Leidenschaften und Besessenheiten aus	139
Übung: Gedächtnisstützen oder visuelle Mantras	149
9. Akzeptieren lernen	155
Übung: Bespielen Sie Ihren I-Pod neu	166

Teil III

VERÄNDERUNG

10. Eine Begegnung mit der Veränderung	171
Übung: Achtsam fahren	174
11. Verändern Sie Ihre Geschichte, verändern Sie Ihre Identität	177
Übung: An der Bushaltestelle	187
12. Beziehungen	191
Übung: Herbstblätter	207

13. Unsere Illusionen und unsere Bürden	213
Übung: Verwandeln Sie Bürden in Blumen ..	222
14. Arbeit und Stress	225
Übung: Zünden Sie eine kleine Kerze an	233
15. Sein Gleichgewicht durch einen spirituellen Weg finden	237
Übung: Gehmeditation	244
Statt eines Nachworts	249
Danksagung	251