

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