

Das eigene Glück schmieden5

Heilsame Tugenden entwickeln

Niemand will leiden	8
Die Paramitas	9
Buddhismus: wissenschaftlich untermauert	10
Der Wind der Veränderung	13
Mit Achtsamkeit und Meditation	
zum Ziel	15
Achtsam werden	15
Routinen durchbrechen	17
Meditieren lernen.....	20
Einblicke ins Gehirn	22
Häufige Fragen von Meditierenden	24

Das Glück, sich selbst zu entdecken

Achtsamkeit als Forscherhaltung ..	30
Sich selbst beobachten	31
Auf Erkundungstour gehen	32
Ruhe und Einsicht entwickeln	36
Den Atem wahrnehmen und beeinflussen	37
Spuren im Gehirn	42
Konzentration ist Trumpf	42
Die Wirklichkeit wahrnehmen	43

Emotionen kontrollieren45

Üben verändert das Gehirn 46

Die Geheimnisse des Körpers

ergründen48

Den Körper scannen 49

Das Glück der Großzügigkeit

Beschenken macht froh.....	60
Ist Geiz geil?	61
Unerwartete Belohnung.....	62
Großzügig lächeln!	64
Die Ökonomie des Glücks	66
Großzügigkeit ist attraktiv	66
Der Mythos vom egoistischen Gen	67
Macht Geld einsam?	71
Großherzig vergeben und loslassen	72
Verzeihen braucht Zeit	72
Augen auf und durch!	75
Sedona: Loslassen befreit	76

Das Glück der Freiheit

Glaube nichts – prüfe alles	82
Die fünf Silas	83
In sich selbst suchen	84
Wahlmöglichkeiten erkennen	85

Den inneren Beobachter	
schulen	88
Mit Abstand mehr erkennen	88
Den inneren Dialogen zuhören	90
Freiheit gewinnen	94

Das Glück eines entspannten Geistes

Geduldig mit sich und	
anderen	100
Mehr Erfolg auf allen Ebenen	101
Geduldsproben bestehen	102
Freundlich und zugewandt	
bleiben	103
Das verbundene Gehirn	108
Das Phänomen	
Spiegelneuronen.....	108
Mitfühlend meditieren	112
Die Kraft von Metta	112
Stolpersteine beachten	114
Liebende Güte üben	116
Erfolgsnachrichten	
aus aller Welt	123

Das Glück der Begeisterung

Mit Freude durchhalten	126
Widerstände erkennen	126

Negative Spuren sitzen tief	129
Gegenmaßnahme:	
das Gute stärken	130
Negative Gedanken in positive	
verwandeln	131
Nur das Beste fürs Gehirn	135
So tun als ob	136
Das Vorstellungsvermögen	
nutzen	136
Vorbilder visualisieren	138
Alternative: das Kraftwort	142

Das Glück der Erkenntnis

Jeder ist ein Buddha	146
Dem Leben mehr Bedeutung	
geben	147
Die Buddha-Natur finden	148
Die eigenen Ressourcen	
entdecken	151
Friedvolles Verweilen	152
Wie kann es weitergehen?	155

Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen,	
die weiterhelfen	156
Register	158
Impressum	160

**Die CD zum Buch mit zwei ange-
leiteten Meditationen und zwei
Körper-Achtsamkeitsübungen**