

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	12
Der Esel und die Möhre	16

Teil I *Mit den Grundlagen vertraut werden*

Gelassen wie ein Buddha	
Buddhistisches Stress- und Krisenmanagement	23
Laufen oder Raufen	
Das Überlebensprogramm der Steinzeit	33
Ausstieg aus dem Hamsterrad	
durch Achtsamkeit und Meditation	51
Reif für die Insel	
Einführung in die Meditation	70
Ansichtssache	
Von der Kunst, nicht zu bewerten	88
Gib dem Affen keinen Zucker	
Umgang mit Gedanken und Grübelattacken	99
Einmal Hölle und zurück	
Vom heilsamen Umgang mit starken Gefühlen	112
Den Kern berühren	
durch Liebende Güte und Mitgefühl	123

Teil II

Den Alltag gestalten

Mit Katastrophen leben	
Vom Umgang mit alltäglichen Problemen	137
Die Quelle der Kraft	
Innere Ruhe und Gelassenheit finden	193
Praxis im Alltag	
Übungen für jeden Tag	204
Frieden schließen	
Die heilsame Kraft der Vergebung	223
Der Weg entsteht beim Gehen	
Schritte in die Freiheit	229

Anhang

Dank	233
Adressen	235
Literaturtipps	237