

# Inhalt

Vorwort von Mark Williams	7
Die Einladung dieses Buches	13
Vorwort	15
WOCHE 1 <i>Die Aufmerksamkeit auf den Atem und den Augenblick richten</i>	18
Hier sein	19
Achtsamkeit auf den Atem richten	35
Tägliche Praxis	51
Tägliche Übungen	54
WOCHE 2 <i>Dem Körper und dem Angenehmen Aufmerksamkeit schenken</i>	58
Im Körper ankommen	59
Entschleunigen	71
Achtsamkeit für das Leben	77
Tägliche Übungen	88
WOCHE 3 <i>Der Haltung gewahr sein – auch in unangenehmen Momenten</i>	90
Körper und Haltung	91
Atempausen einbauen	100
Wenn das Leben nicht in Ihrem Sinne verläuft	109
Die sechs Muster	114
Tägliche Übungen	122

WOCHE 4 <i>Innerer Stille und Stress gewahr sein</i>	124
Stress...	125
Bei Stress Atempausen einlegen	135
Stille und Geräusche	137
Schmerz gehört zum Leben	139
Meditation mit dem Körper und mit Geräuschen	149
Tägliche Übungen	152
WOCHE 5 <i>Gedanken und Gefühlen gewahr sein</i>	154
Die Welt der Gedanken	155
Die Welt der Gefühle	167
Meditation mit Gedanken und Gefühlen	181
Tägliche Übungen	187
WOCHE 6 <i>Interpretationen und Ihrer Art zu kommunizieren gewahr sein</i>	190
Gedanken sind keine Tatsachen	193
Respektvolle Kommunikation	207
Berg und Himmel im Gleichgewicht	229
Tägliche Übungen	233

WOCHE 7	<i>Dem Leben Achtsamkeit schenken</i>	238
	Würdigung des Hier und Jetzt	241
	Den Schritt verlangsamen	244
	Auf sich selbst achten	249
	Die Kraft des „Ja“	262
	Tägliche Übungen	263
WOCHE 8	<i>Ihrer Herzkraft gewahr sein</i>	266
	Herzensmeditation	269
	Ein tiefes Verständnis	281
	Danksagung	286
	Über den Autor	287