



|         |  |     |
|---------|--|-----|
| 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<br/>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 |