

Zauberkraft Achtsamkeit

- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 10 | Buddha ermuntert zum Aufbruch | | |
| 10 | Die Fünf Hindernisse erkennen und loslassen | | |
| 12 | Achtsamkeit ist eine erhöhte Aufmerksamkeit | | |
| 14 | Übung: Achtsam durch den Tag | 24 | Die vier Grundlagen der Achtsamkeit |
| 16 | Die Macht des Geistes | 24 | 1. Körpersignale spüren |
| 23 | Übung: Erfahrungen unterscheiden | 25 | Übung: Achtsame Körperwahrnehmung |
| | | 26 | 2. Gefühle erforschen |
| | | 28 | Übung: Ein Gefühl achtsam erleben |
| | | 29 | 3. Das Denken bemerken |
| | | 30 | Übung: Den Gedankenstrom unterbrechen |
| | | 30 | 4. Gedankeninhalte erkennen |
| | | 31 | Übung: Gedankenmuster erkennen |

Vertrauen aufbauen

- 36 **Die Herausforderung: Zweifel**
- 36 Zweifel wird im Denken geboren
- 38 Selbstzweifel kosten Kraft
- 39 Den Zweifel wahrnehmen
- 40 Übung: Zweifel erkennen und benennen
- 41 Zweifel in Beziehungen
- 41 Kleiner und großer Zweifel
- 43 Übung: Lösung im Körper spüren
- 44 **Das Hindernis Zweifel überwinden**
- 44 Vertrauen lässt sich üben
- 46 Übung: Mein Vertrauenspotenzial
- 47 Buddhas Antwort
- 51 Veränderungen zulassen
- 53 Übung: Die Atem-Meditation
- 54 Verschaffen Sie sich Klarheit und Überblick
- 55 Übung: Intuitive Antworten suchen

Ruheinseln im Alltag finden

- 58 **Die Herausforderung: Unruhe**
- 58 Die eigene Unruhe erfahren
- 62 Stress und Unruhe im Kontakt mit anderen
- 64 Sich vor der Unruhe schützen
- 65 Übung: Den Unruhegeist aufspüren
- 66 **Das Hindernis Unruhe überwinden**
- 66 Momente des Innehaltens
- 68 Geduld und Zielstrebigkeit entwickeln
- 73 Übung: Trainieren Sie Ihre Geduld

Begeisterung wecken

- 76 Die Herausforderung:
Trägheit**
- 76 Drei Definitionen von Trägheit
- 77 Wie wir Trägheit erleben
- 82 Übung: Trägheit im Alltag ausfindig
machen**
- 83 Das Hindernis Trägheit
überwinden**
- 83 Schritt für Schritt zum Ziel
- 84 Buddhas drei Kräfte
- 89 Übung: Woraus ziehen Sie Kraft?**
- 91 Übung: Zwischenschritte
definieren**

Das Gleichgewicht wahren

- 94 Die Herausforderung:
Verlangen**
- 95 Die Sucht nach dem Angenehmen
- 87 Verstehen, was uns antreibt
- 102 Übung: Das Verlangen erkennen**
- 103 Das Hindernis Verlangen
überwinden**
- 104 Alles ist im Wandel – Leben heißt
Veränderung
- 107 Übung: Vergänglichkeit bewusst
erfahren**
- 107 Das Begehren entmachten
- 109 Einfacher Leben
- 111 Großzügigkeit üben
- 117 Übung: Werden Sie großzügig**

Akzeptanz und Mitgefühl entwickeln

- 120 Die Herausforderung:
Widerwille**
- 121 Unser natürlicher Widerstand**
- 124 Wie wir Schmerz und Leid
vergrößern**
- 128 Umgang mit körperlichem Leid**
- 129 Übung: körperliche Schmerzen
verstehen**
- 130 Umgang mit emotionalem Leid**
- 135 Das Hindernis Widerwillen
überwinden**
- 135 Schmerzen bewältigen**
- 137 Übung: Der kleine Wunderheiler**
- 138 Schwierige Gefühle meistern**
- 141 Übung: Sicher durch Grounding**
- 145 Übung: Mit Ärger konstruktiv
umgehen**
- 146 Mehr Mitgefühl, bitte**
- 150 Übung: Wie Sie Ihr Mitgefühl
nähren**
- 152 Freude besänftigt den wider-
willigen Geist**
- 155 Übung: Die Freude wecken**

Zum Nachschlagen

- 156 Bücher und Adressen,
die weiterhelfen**
- 158 Register**
- 160 Impressum**