

Inhalt

Einleitung	9
1 Muster	16
2 Meditation	30
3 Greifen und Festhalten	44
4 Geistige Gewohnheiten	65
5 In Emotionen verloren	94
6 Körpersignale	123
7 Die Sucht besiegen	141
8 Liebe	158
9 Mitgefühl	188
10 Ethik	205
11 Ein kreativer Pfad	217
Nachwort	235
Danksagung	236
Bibliographie	237
Anmerkungen	240