

# 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