

Inhalt

1	Achtsamkeit der nächsten Generation	9
	Die Zukunft der Achtsamkeit – auf dem Weg zur Arbeit entdeckt	14
	Achtsamkeit und Meditation – was ist das eigentlich?	18
	Räucherstäbchen sind entbehrlich	24
	Von der Überwachung zur Achtsamkeit	29
	Wo sich Achtsamkeit und Technik begegnen . . .	36
	Was Sie in diesem Buch erwartet	41
2	Entspannung	43
	Den Kopf frei bekommen	55
	Zehn Meditationen zur Entspannung rund um die Uhr	65
3	Sammlung	75
	Immer wieder zum Gegenstand der Aufmerksamkeit zurückkehren	86
	Zehn Meditationen für ein Leben mit weniger Ablenkungen	95
4	Präsent sein	103
	Die Dinge erfassen, während sie geschehen . . .	110
	Zehn Meditationen für mehr Präsenz in allen Lebenslagen	118
5	Problembewältigung	127
	Wissen, was los ist, und die Gegenwehr in Stellung bringen	139

	Zehn Meditationen für den achtsamen Umgang mit Schwierigkeiten	144
6	Gemeinsamkeit	155
	Allen Gutes wünschen	162
	Zehn Meditationen zum Schließen der Kluft zwischen uns und anderen	174
7	Tiefer gehen	185
	Die Kamera auf sich selbst richten	197
	Zehn Meditationen, die Sie auf tiefere Verbindungen aufmerksam machen	205
8	Das Betriebssystem der mobilen Achtsamkeit	217
	Acht wichtige Prinzipien	218
9	So entwerfen Sie Ihre eigenen Meditationen	231
	An einem Beispiel durchgespielt	235
	Wie Sie Ihrer Meditation noch mehr Schwung geben können	238
10	Die Zukunft der Achtsamkeit	241
	Achtsamkeit in der digitalen Welt	248
	Mehr Freundlichkeit im Büro	254
	Psychische Gesundheit	258
	Erziehung von innen	263
	Outdoor-Achtsamkeit	269
	Fließende Übergänge	273
	Ausblick	280
	Dank	285