

# Inhalt

## Vorwort

7

### **Ulrich Pfeifer-Schaupp**

Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl in die Welt bringen  
Angewandter Buddhismus im 21. Jahrhundert

9

### **Bhikshu Thich Chan Phap An (Dr. Thu Pham)**

Angewandter Buddhismus – Die Praxis des ‚Nicht-Selbst‘  
In Berührung sein mit ‚anderen Möglichkeiten‘, zu leben

31

### **Karl-Heinz Brodbeck**

Umrisse der buddhistischen Wirtschaftsethik

45

### **Sylvia Wetzel**

Ein gutes Leben, auf dem Kissen und im Alltag

61

### **Rick Hanson**

Die beiden Flügel des psychologischen Wachstums  
und der kontemplativen Praxis

87

### **Annabelle Zinser**

Essen und Tierschutz: Tiere sind fühlende Wesen wie wir  
Wie können wir das in unserem Konsum beherzigen?

103

<b>Kai Romhardt</b> Grundlagen Achtsamen Wirtschaftens Mit wachem Blick zu einer heilsamen Wirtschaft jenseits scheinbarer ökonomischer Normalitäten im Denken und Handeln	121
<b>Lienhard Valentin</b> Herausforderungen des Elternseins Achtsames Selbstmitgefühl oder Freundschaft schließen mit sich selbst	151
<b>Anne von der Lühe</b> Achtsamkeit im Schulalltag	159
<b>Ulrich Pfeifer-Schaupp</b> „Ich nehme das Gefühl an und umarme es mit Liebe“ Achtsamkeit in der Hochschule	193
<b>Yesche U. Regel</b> Herzens-Energiewende in der Welt	227
<b>Helmut Wetzel</b> Dachau als Erbe – Die Wunden des Krieges in uns heilen	251
<b>Autorinnen und Autoren</b>	275