

Persönliche Vorbemerkung	5	Die Meditationshaltung	27
		Sonstige Hinweise	29
Teil 1:		Meditation – Fenster	
Basiskurs Meditation	6	zum Verstand	31
Eine Methode für den Alltag	8	Kleine Küchenpsychologie	32
Zahlreiche gesundheitliche		Gibt es ein Ego – und wenn ja,	
Vorzüge	8	wer beobachtet es?	37
Unmittelbares Erfahren		Teil 2:	
und Erleben	10	Meditieren im Alltag	40
Alles kann Meditation sein	11	Das Beobachten einüben	42
Mehr Wahrnehmung im		Vielfältige Gelegenheiten	42
Tagesablauf	11	Mit den Sinnen meditieren	43
Was Sie zum Meditieren		Tore der Aufmerksamkeit	43
brauchen	12	Stille suchen	44
»Fragen Sie Ihren Arzt oder		Perspektivenwechsel	46
Apotheker«	13	Bewusst essen – und	
Das Schönste im Leben:		genießen	47
der Moment	14	Sich selbst eine Umarmung	
Der Basisatemzug	15	schenken	48
Grundübung zum		Leben im Jetzt	50
Basisatemzug	15	Geduld üben	51
Die Basiseinheit	17	Bodyscan – die kleine Tour	52
Grundübung zur Basiseinheit	17	Routinen durchbrechen	53
Hinweise für die Praxis	18	Die Stopp-Übung:	
Umgang mit Ablenkung	19	Zäsuren setzen	54
Beobachten und wahrnehmen	19	Verspannungen lösen	55
Gähnen wie ein Löwe	21	In Bewegung kommen	56
Störende Gedanken auf		Der Reißverschluss	57
die Mailbox legen	24		
Der Weg der Wolken	26		

Pustekuchen	58	Ton und Gebärde: Gefühle direkt ausdrücken	85
Neue Kraft schöpfen	59	Erinnerungen erfühlen	87
Mit dem Baum atmen und Energie tanken	60	Schmerz begegnen	88
Mit Krisen umgehen lernen	62	Erzwungene Ruhephasen	89
Sich verankern	63	Akuter Schmerz	89
Entscheidungen fällen	64	Chronischer Schmerz	90
Der heiße Stuhl	64	Schmerzen verdünnen	91
Kreativität steigern	65	Schlussbemerkung	93
In der eigenen Atmung verschwinden	66	Dabeibleiben: Das 21-Tage-Programm	94
Burn-out entgegenwirken	67		
Überholte Verhaltensmuster auflösen	67	Register	95
Umgang mit Bedürfnissen	70	Über dieses Buch/Impressum	96
Bodyscan – die große Tour	72		
Meditation in der Beziehung	74		
Zu zweit atmen	76		
Mit Kindern meditieren	76		
Meditation einmal anders	77		
Hilfe bei Schlafstörungen	77		
Drei-Stufen- Einschlafmeditation	78		
Meditation mit Gefühlen	80		
Dunkle Gefühlswolken vorüberziehen lassen	82		
Logenplatz – emotionale Distanz üben	83		