

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

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