

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	3
1.1 Müßiggang, innehalten und verweilen	4
1.2 Die implizite Ordnung.....	6
1.3 Und das Ganze ist mehr: menschliches Handeln als verkörperte Erfahrung	8
1.4 Embodiment	10
1.5 Kann man Achtsamkeit lernen?	11
1.6 Praktizierte Achtsamkeit.....	15
2 SPIELE und ÜBUNGEN.....	19
2.1 Lebenselixier Wasser	23
2.2 Ankommen	25
2.3 Konzentration des Geistes	27
2.4 Fokussierung der Sinne.....	28
2.5 Mein sicherer Ort	29
2.6 Zentrieren	30
2.7 Zentrieren und erden	31
2.8 Erdung.....	32
2.9 Innere Balance und Erdung.....	36
2.10 Erdung durch Barfußgehen	37
2.11 Erdung durch die Baum-Meditation	38
2.12 Energizer	40
2.13 Mit Musik zur Empathie	43
2.14 Respektieren	44
2.15 Radikaler Respekt	45
2.16 Eine Geräuschwanderung	46
2.17 Klebende Hände.....	47
2.18 Bewusste Bewegung	48
2.19 Warum nicht einmal führen lassen?	49
2.20 Altbekanntes immer wieder neu entdecken.....	50
2.21 Abstand gewinnen	51
2.22 Den eigenen Körper im Fokus	52
2.23 Zuhören	53
2.24 Die Wahrnehmung verändern	54
2.25 Achtsam im Ressourcenverbrauch.....	55
2.26 Rechts und links im Dialog	56
2.27 Den Alltag beschreiben	57

2.28 Mal genauer hinschauen ...	58
2.29 Geschmackserlebnis	59
2.30 Fallen lassen - Marionette	60
2.31 Konzentration und Sinneswahrnehmung	61
2.32 Für ein Wunder innehalten	62
2.33 Durchatmen	63
2.34 Perspektivenwechsel	64
2.35 Ein vermeintliches Missgeschick sein lassen	65
2.36 Eine dritte Denkvariante: weder – noch	66
2.37 Neue Wege gehen - Muster verändern.....	69
2.38 Bewusst steigen.....	70
2.39 Abschalten - Stille genießen	71
2.40 Wer ist hier schuld?.....	72
2.41 Farben machen Stimmung.....	73
2.42 Wahrheit oder Täuschung: Was sehen Sie?.....	76
2.43 Mentale Modelle erkennen.....	78
2.44 Die Aufmerksamkeit auf das lenken, was wir gerade tun.....	80
2.45 Ankern.....	81
2.46 Perspektive wechseln	83
2.47 Die Gedanken sind frei ... aber meist nicht im Hier und Jetzt	85
2.48 Achtsamkeitsquotienten durch tägliches Hinschauen erhöhen	86
3 Ein Leitfaden für jeden Tag	87
3.1 Und zu guter Letzt – Eine Frage der Ethik	89
4 Anhang	103
4.1 Vorschläge für die Anwendung.....	103
4.2 Literatur zu Embodiment und Achtsamkeit.....	104
4.3 Eine Auswahl möglicher weiterführender Links	106
4.4 Literatur allgemein	107
4.5 Über die Autorin	113