

Inhalt

Einführung	7
I Anfangen	13
1 Meditation: Chancen, Risiken und Nebenwirkungen	14
2 Aller Anfang ist schwer – und faszinierend	22
3 Stolpersteine und Heilmittel	28
II Dranbleiben	41
4 Bemerken, was geschieht, und erinnern, was heilt	43
5 Hindernisse und Heilmittel	48
6 Schöne Erfahrungen, Schuld und Angst	57
7 Optimisten leben länger. Teil 1: Drei Chancen	68
8 Optimisten leben länger. Teil 2: Vier Chancen	76
III Erwachsen werden	85
9 Ich will verstehen	86
10 Was will ich wirklich?	97
11 Muße und Zuversicht	110
12 Alle Übungen auf einen Blick	117

Anhang	129
Ausführliches Inhaltsverzeichnis	130
Buddhistische Fachbegriffe u.a.	132
Leseempfehlungen	140
Sylvia Wetzel in der edition tara libre	142
Zur Autorin	143
Informationen zum Buddhismus	144