

Inhalt

Achtsamkeit	1
Desiderata	2
Der Bergsee	5
Einführung in die Achtsamkeit	7
Wie zeigt sich Achtsamkeit?	10
Kann jeder meditieren?	15
Zu Beginn der Praxis	19
Was lernt man durch Achtsamkeit?	24
Was bedeutet Wahrnehmen?	28
Was bedeutet Beschreiben?	31
Was bedeutet Annehmen?	35
Was bedeutet Konzentriert?	39
Was bedeutet Teilnehmen?	42
Atemübungen	45
Meditation im Gehen	48
Sitzmeditation.	52
Stresstoleranz	57
Fünf Sinne	58
Entscheidung für einen neuen Weg	60
Das Loch in der Straße	64
Den Augenblick verändern	66
Radikale Akzeptanz.	70
Von der radikalen Akzeptanz zum Annehmen.	73
Umgang mit Gefühlen	77
Angst	78
Zorn und Ablehnung.	81
Schuld	85
Neid.	89

Freude	93
Einsamkeit	96
Lust und Begehren	100
Eifersucht	104
Scham	107
Der Held des Alltags	111

Zwischenmenschliche Fertigkeiten

und Selbstwert.	113
Orientierung auf die Selbstachtung	114
Grundannahmen und Glaubenssätze	117
Fairer Blick	120
Balancieren Sie Ihren Alltagsfrust aus?	124
Der Schlüssel	126
Üben lehrt uns zu leben.	128
Denken, denken, denken	132
Festhalten und Loslassen	136
Das Einfache ist das Schwierige	138
Der Anfang	142
Großzügigkeit.	147
Mitgefühl.	150
Nicht da suchen, wo es hell ist.	154
Zielgerichtet	157
Bemerkungen zum Ich.	159
Bemerkungen zum Tod	164
Versöhnung	168
Carpe diem.	170
Lebensreise.	172