

Prolog	9
Vorwort	11
 I EINLEITUNG	 15
 II THEORETISCHER BEZUGSRAHMEN VON ACHTSAMKEIT: EIN RECHT FÜR MENSCH, TIER, UMFELD UND UMWELT	 21
1 Theoretischer Bezugsrahmen von Achtsamkeit: ein Recht für Mensch, Tier, Umfeld und Umwelt	 21
1.1 Neurophysiologischer Bezugsrahmen von Achtsamkeit	21
1.2 Kybernetischer Bezugsrahmen von Achtsamkeit für Mensch, Tier, Umfeld und Umwelt	24
1.3 Menschen-, Tier-, Umfeld- und Umweltbezogenheit ..	38
1.3.1 Menschenbezogenheit	38
1.3.2 Tierbezogenheit	39
1.3.3 Umfeldbezogenheit	46
1.3.4 Umweltbezogenheit	52
1.4 Achtsamkeit: ein Recht für Mensch, Tier, Umfeld und Umwelt	59
1.5 Zusammenfassung: Theoretischer Bezugsrahmen der Achtsamkeit	69
 2 Verständnis von Achtsamkeit in allen Lebenslagen versus Grausamkeit	 72
2.1 Achtsamkeit	73
2.2 Lebenslagen	84
2.3 Grausamkeit	90
2.3.1 Definition von Grausamkeit	90
2.3.2 Formen der Grausamkeit	91
2.4 Das Kontinuum der Achtsamkeit und der Grausamkeit	112

	Seite
3 Eigendisziplin versus Eigenundiszipliniertheit im Achtsamkeits-Grausamkeits-Kontinuum	127
3.1 Eigendisziplin im Achtsamkeits-Grausamkeits-Kontinuum	128
3.2 Eigenundiszipliniertheit im Achtsamkeits-Grausamkeits-Kontinuum	133
4 Menschliche Lebenslagen	138
4.1 Lokale Lebenslagen	140
4.2 Interkulturelle Lebenslagen	151
4.3 Berufliche Lebenslagen	159
5 Lebenslagenbeeinflussung durch staatlich-politisches Einwirken	169
5.1 Entwicklung der Situation von Armut in Deutschland	173
5.1.1 Kinderarmut	182
5.1.2 Altersarmut	188
5.2 Verordnungen	194
5.2.1 Kindergartenplätze	196
5.2.2 Nichtraucherverordnung	208
5.2.3 Hundeverordnung	213
5.3 Staatliche Achtsamkeit versus Unachtsamkeit (Grausamkeit)	225
6 Achtsamkeit im Beruf	233
6.1 Vom beruflichen Gefangensein zur beruflichen Freiheit in Achtsamkeit	240
6.2 Berufliche Zukunftsaussichten auf dem Weg von der Steuerung zur Unterstützung	246
6.2.1 Steuerung durch Vorgaben	247
6.2.2 Unterstützung durch Partizipation	250
6.2.3 Das Modell der Unterstützungsgruppe	254
6.3 Achtsame Haltung und achtsames Handeln von Führungskräften	257
7 Kompetenzprofil der Achtsamkeit	266

8	Chancen und Herausforderungen von Achtsamkeit für Mensch, Tier, Umfeld, Umwelt	271
III	SCHLUSSFOLGERUNGEN UND AUSBLICK	279
1	Schlussfolgerungen zur Achtsamkeit als ein Recht für Mensch, Tier, Umfeld und Umwelt	279
2	Ausblick	288
	Epilog	293
	Verzeichnis der Abbildungen	295
	Abkürzungsverzeichnis	298
	Literatur	301
	Beratungs- und Unterstützungsstellen zum Schutz für Mensch, Tier, Umfeld und Umwelt	313