

Inhaltsverzeichnis

Seite

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

3	Eigendisziplin versus Eigenunddiszipliniertheit im Achtsamkeits-Grausamkeits-Kontinuum	127
3.1	Eigendisziplin im Achtsamkeits-Grausamkeits-Kontinuum	128
3.2	Eigenunddiszipliniertheit 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