

# Inhalt

Vorwort von Daniel J. Siegel, M. D. . . . .	19
---	----

<b>TEIL 1</b> <i>Was Sie üben, wird stärker</i> . . . . .	23
---	----

<b>1</b> Das Flüstern des Mönchs . . . . .	25
--	----

Auf der Suche nach wissenschaftlichen Belegen – und ein neues Modell von Achtsamkeit . . . . .	35
---	----

<b>2</b> Das Wunder der Neuroplastizität . . . . .	43
--	----

Es ist nie zu spät, Ihr Gehirn zu verändern . . . . .	44
---	----

Wachsen lassen, Verschalten, Pruning: Das Kultivieren unseres wunderbaren Geistes . . . . .	45
--	----

Gewohnheitsautobahnen versus Mitgefühlslandstraßen . . . . .	48
--	----

Übung, nicht Perfektion . . . . .	52
-----------------------------------	----

Das 5-Prozent-Prinzip . . . . .	55
---------------------------------	----

Jeder Moment zählt . . . . .	57
------------------------------	----

Positive Neuroplastizität . . . . .	59
-------------------------------------	----

<b>3</b> Achtsamkeit: Klares Erkennen . . . . .	63
---	----

Achtsamkeit . . . . .	64
-----------------------	----

Was also ist Achtsamkeit nun wirklich? . . . . .	66
--	----

Die Wissenschaft der Achtsamkeit . . . . .	68
--	----

Mythen über Achtsamkeit . . . . .	72
-----------------------------------	----

Von der Reaktion zur Antwort . . . . .	75
--	----

Leben im vollen Spektrum . . . . .	79
------------------------------------	----

<b>4 Die drei Säulen der Achtsamkeit: Absicht,</b>	
<b>Aufmerksamkeit, innere Haltung</b> . . . . .	83
Absicht: Warum wir uns in Aufmerksamkeit üben . . . . .	86
Aufmerksamkeit: Üben und festigen, den Fokus in der Gegenwart zu halten . . . . .	89
Haltung: Wie wir uns in Aufmerksamkeit üben . . . . .	94
Formelle Praxis: Achtsamkeitsmeditation . . . . .	99
Wie können wir die Meditationspraxis beginnen? . . . . .	101
Häufige Fragen zur formellen Achtsamkeits- meditationspraxis . . . . .	104

<b>TEIL 2 <i>Wenn es hart wird,</i></b>	
<b><i>werden die Harten weichherzig</i></b> . . . . .	107

<b>5 Selbstmitgefühl: Ihr innerer Freund</b> . . . . .	109
Selbstmitgefühl: Was es ist, was es macht und warum es radikal ist . . . . .	111
Unsere zwei häufigsten - und unwirksamsten - Bewältigungsmechanismen . . . . .	112
Unsere Liebenswürdigkeit wiedererkennen . . . . .	121

<b>6 Die fünf Hindernisse für Selbstmitgefühl:</b>	
<b>Wie wir sie überwinden können</b> . . . . .	125
Bedenken gegenüber Selbstmitgefühl . . . . .	126
Die drei Bestandteile des Selbstmitgefühls . . . . .	130
Die rosa Schleife . . . . .	132
Warum es uns manchmal schlechter geht, bevor wir uns besser fühlen . . . . .	133

<b>7 Sechs Übungen für schwere Zeiten</b> . . . . .	137
Die Kraft der Akzeptanz: Was wir abwehren, dauert an . . . . .	139
Die Kraft der Emotionsregulation . . . . .	143

Die Kraft des Perspektivwechsels .....	148
Die Kraft des Mitgefühls zur Linderung von »Empathie-Überlastung« .....	152
Die Kraft radikaler Verantwortung .....	155
Die Kraft der Vergebung .....	158

### TEIL 3 *Das Gute in uns Selbst und in unserer Welt wachsen lassen* ..... 163

#### **8 Den Geist auf Freude einstimmen:**

Sieben Übungen .....	165
Flüchtige Freude: Warum glücklich sein nicht leicht ist .....	168
Von Zuständen zu Eigenschaften: Positive Erfahrungen in anhaltende Stärken umwandeln .....	169

#### **9 Alltagszauber: Von achtsamem Sex**

bis zu achtsamem Essen .....	187
Achtsamer Sex .....	189
Achtsam Entscheidungen treffen .....	193
Achtsam am Arbeitsplatz .....	198
Achtsames Elternsein .....	201
Achtsames Essen .....	204
Entschleunigung .....	207

#### **10 Eine stärker verbundene und**

mitfühlendere Welt .....	211
Die Illusion des Getrenntseins .....	213
Eine stärker verbundene und mitfühlendere Welt .....	216

11 »Guten Morgen, ich liebe dich« . . . . .	221
Über die Autorin . . . . .	235
Danksagung . . . . .	237
Literatur . . . . .	241
Anmerkungen . . . . .	259
Stichwortverzeichnis . . . . .	277