

# Inhalt

Vorwort von Daniel J. Siegel, M. D. . . . .	19
<b>TEIL 1 Was Sie üben, wird stärker . . . . .</b>	<b>23</b>
<b>1 Das Flüstern des Mönchs . . . . .</b>	<b>25</b>
Auf der Suche nach wissenschaftlichen Belegen – und ein neues Modell von Achtsamkeit . . . . .	35
<b>2 Das Wunder der Neuroplastizität . . . . .</b>	<b>43</b>
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 Achtsamkeit: Klares Erkennen . . . . .</b>	<b>63</b>
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, 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, 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>	
Wie wir sie überwinden können	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
<b>TEIL 3 <i>Das Gute in uns Selbst und in unserer Welt wachsen lassen</i></b> .....	163
<b>8 Den Geist auf Freude einstimmen:</b>	
Sieben Übungen .....	165
Flüchtige Freude: Warum glücklich sein nicht leicht ist .....	168
Von Zuständen zu Eigenschaften: Positive Erfahrungen in anhaltende Stärken umwandeln .....	169
<b>9 Alltagszauber: Von achtsamem Sex</b>	
bis zu achtsamem Essen .....	187
Achtsamer Sex .....	189
Achtsam Entscheidungen treffen .....	193
Achtsam am Arbeitsplatz .....	198
Achtsames Elternsein .....	201
Achtsames Essen .....	204
Entschleunigung .....	207
<b>10 Eine stärker verbundene und mitfühlendere Welt</b> .....	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