

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	7
2	Zur Einführung: Was ist Achtsamkeit?	23
	Achtsamkeit ist eine Haltung 23 Formen der Achtsamkeit 27 Vom Bewerten zum Wahrnehmen, Spüren und Beschreiben und zurück 29 Gefühle der Achtsamkeit 31	
3	Rückenwind	33
	Innehalten 33 Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeitslenkung 34 Vordergrund – Hintergrund 35 Wahrnehmen 36 Beschreiben 38 Dekonstruktion 40 Und 43 Mit, Verbundenheit 44 Verlangsamung 46 Der weiche Blick 47 Ressourcen 48 Kontemplation 49	
4	Schritt für Schritt	52
	Übungspraxis 52 Selbstverpflichtung (Commitment) 53 Experimentieren 54 Geduld, Ungeduld 56 Disziplin 57 Partielle Achtsamkeit 57 Unterbrechungen 59	
5	Stolpersteine und Hindernisse	60
	Stolpersteine für die Absichtslosigkeit 60 Ablenkung 62 Anstrengung 64 Konzentration 66 „Aushalten“ und Akzeptanz 66 Müdigkeit 69 Problemtrance 69 Vertagen 70 Entspannung, Anspannung, Entspannungsübungen 71 Lass los! 72 Kann man in der Achtsamkeitspraxis auch scheitern? 73	
6	Ankommen	75
	Zu-sich-Kommen, Bei-sich-Sein 75 Empfangsbereitschaft 78 Körpererfahrungen 79 Anfängergeist und Abschiedsgeist 82 Gelassenheit 83 Das Zeiterleben der Achtsamkeit 86 Gleichzeitigkeit, Ambivalenztoleranz 92	
7	Transzendenz	96
	Spirituelle Erfahrungen 96 Transzendenz und Sinnlichkeit 101 Meditation 120 Erleuchtung 123 Monismus, Harmonismus 128	

8	Erkundungen	131
	Eindrücke 131 Wirklichkeit 135 Fantasie 137	
	Perspektiven 140 Der Einfluss der Achtsamkeit auf das Denken 141	
9	Begegnungen	155
	Achtsame Kommunikation 155 Du, dialogisches Prinzip 162	
	Empathie und Mitgefühl 164 Miteinander 171	
	Situationsbeschreibung 176	
10	Gefühle	178
	Der Umgang mit Gefühlen 178	
	„Der Buddhismus“, die Gefühle und das Werden 185	
	Wünschen und Wollen 190 Sensibilität 192 Glück 194	
	Daseinsfreude 202 Langeweile 203	
11	Einkehr	206
	Ego, Ich, Selbst 206 Optimierung, Selbstoptimierung 210	
	Bewusstsein und Distanz 214 Getriebensein, Der innere Kritiker 217	
	Lebenskrisen, Posttraumatisches Wachstum 221	
12	Umwege, Kreuzungen und Abzweigungen	228
	Imagination, Fantasiereisen, Trance 228 Flow 230	
	Wachsamkeit 232 Genießen, Sinnlichkeit 232 MBSR 233	
	Esoterik 238 Realitätsflucht (Eskapismus) 240	
	Unerwünschte Wirkungen 244 Perfektionismus 249	
	„Nicht-Denken“ 250 Nichts als Konstruktionen? 252	
	Das Sein und das Nichts 254	
13	Mitwirken	257
	Können 257 Handeln und Nicht-Handeln 260	
	Freiheit und Determinismus 264	
	Altruismus 268 Rechtfertigen 270 Sinn finden 272	
	Ethische Aspekte der Achtsamkeit 281	
14	Literatur	289