

Inhalt

| | |
|--|----|
| Michael Zimmermann | |
| Vorwort | 9 |
| | |
| Teil 1 | |
| Achtsamkeit: Eine buddhistische Praxis für die Gesellschaft von heute | |
| | |
| B. Alan Wallace | |
| Achtsamkeit: mehr als eine Methode zur Stressbewältigung | 21 |
| | |
| Rupert Gethin | |
| Achtsamkeit, Meditation und Therapie | 37 |
| | |
| Matthieu Ricard | |
| Achtsamkeit – ein Zustand vollkommener Einfachheit | 49 |
| | |
| Teil 2 | |
| Achtsamkeit wirkt. Erkenntnisse der Neurowissenschaft | |
| | |
| Martina Aßmann | |
| Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Eine Einführung | 59 |
| | |
| Sara Lazar | |
| Die neurowissenschaftliche Erforschung der Meditation | 71 |
| | |
| Ulrich Ott | |
| Atmen, Fühlen, Gleichmut und das Gehirn | 83 |
| | |
| Peter Malinowski | |
| Wie fördert Meditation positive psychische Veränderungen? | 91 |

Teil 3**Eine neue Therapieoption. Achtsamkeit in Medizin und Psychologie**

- Ulrike Anderssen-Reuster
Achtsamkeit in Psychosomatik und Psychotherapie 103

- Stefan Schmidt
Achtsamkeit bei Schmerzen 115

- Gustav Dobos, Anna Paul und Holger Cramer
Die Wirkung von Achtsamkeit auf Gesundheit und Wohlergehen von
Krebspatienten 135

Teil 4**Bildung durch Achtsamkeit. Was die Pädagogik lernen kann**

- Jürgen Elsholz und Josef Keuffer
Achtsamkeit im Bildungssystem 149

- Vera Kaltwasser
Achtsamkeit in der Schule 165

- Katherine Weare
Achtsamkeitspraxis bei Kindern und Jugendlichen 181

- Heinrich Dauber
Fallstricke und Chancen von Achtsamkeitspraxis in pädagogischen
Kontexten 197

Teil 5**Vom Ich zum Wir. Achtsamkeit und ethische Verantwortung**

- S. H. der Dalai Lama
Achtsam sein heißt, den Geist bewusst zu gebrauchen 211

| | |
|--|-----|
| Hozan Alan Senauke | |
| Achtsamkeit und Engagement gehören zusammen | 217 |
| Jay Garfield | |
| Achtsamkeit als Grundlage für ethisches Verhalten | 227 |
| Bhikkhu Bodhi | |
| Achtsamkeit und Spiritualität in unserer Zeit | 251 |
| Teil 6: Buddhistische Traditionen | |
| Christof Spitz | |
| Achtsamkeit im Kontext des Bewusstseins | 263 |
| Bhikkhu Anālayo | |
| Achtsamkeit aus fröhuddhistischer Sicht | 277 |
| Lambert Schmithausen | |
| Achtsamkeit «innen», «außen» und «innen wie außen» | 291 |
| Hans Gruber | |
| Die fröhuddhistische Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis | |
| Vipassanā | 305 |
| Eva K. Neumaier | |
| Die Praxis der Achtsamkeit im Chan-/Zen-Buddhismus | 325 |
| Anstelle eines Schlussworts: | |
| Gespräch mit S. H. dem Dalai Lama | 337 |
| Verzeichnis der Autorinnen und Autoren | |
| | 347 |