

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	19
Praxis: Achtsame Körperentspannung	49
1 Leben	51
Denkanstoß 1: Liebe Dich selbst	52
Denkanstoß 2: Liebe in der Partnerschaft	56
Denkanstoß 3: Die Arbeit lieben	62
Denkanstoß 4: Den blauen Planeten lieben	67
Denkanstoß 5: Vorsorge – ein Akt der Liebe	71
Denkanstoß 6: Glücklich sein im Leben	74
Praxis: Achtsame Körperbewegungen	100
2 Sterben	101
Denkanstoß 7: Von Wünschen und Löffeln	102
Denkanstoß 8: Den Abschied zu Lebzeiten planen	107
Denkanstoß 9: Hospizarbeit und Palliativversorgung	111
Denkanstoß 10: Sterbefasten und Sterbehilfe	116
Denkanstoß 11: Kommunikation am Lebensende	122

	Denkanstoß 12: Körperliche, seelische und spirituelle Prozesse in den letzten Tagen und Wochen	126
	Praxis: Achtsames Sitzen	155
3 	Tod	157
	Denkanstoß 13: Die Urne selber gestalten	159
	Denkanstoß 14: Gestaltungsspielräume im Todesfall	163
	Denkanstoß 15: Was nach dem Tod kommt	168
	Denkanstoß 16: An der Schwelle des Todes	172
	Denkanstoß 17: Interview mit dem Tod	176
	Denkanstoß 18: Aktives Abschiednehmen zwischen Tod und Bestattung	179
	Praxis: Achtsames Gehen	193
4 	Trauer	195
	Denkanstoß 19: Die Unfähigkeit zu trauern	197
	Denkanstoß 20: Trauerphasen	202
	Denkanstoß 21: Trauergruppen	208
	Denkanstoß 22: Trauer am Arbeitsplatz	212
	Denkanstoß 23: Die Trauer als achtsamer Lebensbegleiter	216
	Denkanstoß 24: Das Leben neu entdecken	241
	Praxis: Achtsames Mitgefühl	246

Schlusswort	247
Praxis: Achtsames Teetrinken	262
 ANHANG	263
Anmerkungen	263
Literatur	271
Achtsamkeitsübungen	280
Internetadressen	281
Zu den Personen	282
Online-Achtsamkeitstraining	286