

# INHALT

Vorwort .....	9
Teil 1: Der Hintergrund	
Die Zehn im Zen .....	37
Ja zur Veränderung .....	47
Die Eskapaden des Gehirns .....	63
Teil 2: Das Zehn-Minuten-Programm	
Minute 1 – Zeit zum Innehalten .....	105
Minute 2 und 3 – Zeit für den Ruheort ..	129
Minute 4 und 5 – Zeit zum Atmen .....	143
Minute 6 und 7 – Zeit, die Gedanken zu bändigen .....	159
Minute 8 und 9 – Zeit für Achtsamkeit ..	188
Minute 10 – Zeit, um den Alltagsent- schleuniger zu verinnerlichen .....	211
Jenseits von <i>Ten to Zen</i> .....	247
Nachbemerkung .....	269
Danksagung .....	272