

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