

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Warum dieses Buch? – Herausforderungen des Studiums	9
Aufbau des Buches	13
Umgang mit dem Buch.	16
Theorieteil: Grundlagen zu Achtsamkeit	19
Wie ticken wir eigentlich? Bedürfnisse, Autopilot, Stress, Neuroplastizität	19
<i>Bedürfnisse</i>	19
<i>Autopilot.</i>	25
<i>Stress</i>	29
<i>Neuroplastizität</i>	37
Was ist Achtsamkeit?	39
<i>Eine Antwort ist immer irgendwie falsch.</i>	39
<i>Eine erste Leitersprosse: Bewusstheit im gegenwärtigen Moment.</i>	40
<i>Eine zweite Leitersprosse: Absicht.</i>	43
<i>Eine dritte Leitersprosse: nicht urteilen und freundlich sein</i>	51
<i>Eine vierte Leitersprosse: die Achtsamkeitspraxis – ohne Training keine Fitness</i>	55
Wirkungen von Achtsamkeit	65
<i>Die erhoffte Wirkung von Achtsamkeit: der Achtsamkeitsboom.</i>	65
<i>Die erwiesene Wirkung von Achtsamkeit: Wirksamkeitsforschung</i>	70
Achtsamkeit für den größeren Kontext und die Zukunft	81
<i>Die Wurzeln von Achtsamkeit</i>	81
<i>Achtsamkeit für Ihre Zukunft</i>	90

Praxisteil: ein Trainingsprogramm	95
Einführendes zum Trainingsprogramm	95
<i>Entschluss und Motivation</i>	95
<i>Empfehlungen zur Integration der Meditationspraxis</i>	
<i>in den Alltag</i>	97
<i>Die Trainingselemente</i>	99
<i>Gruppensitzungen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe</i>	102
<i>Tipps zum Umgang mit dem Buch im Rahmen des Trainingsprogramms</i>	107
Lerntagebuchzitate als Motivationsbooster	108
1. Sitzung: Warum beginne ich das Trainingsprogramm und Achtsamkeit als Innehalten	113
2. Sitzung: Achtsamkeitstraining durch Meditation: der Bodyscan	119
3. Sitzung: Meditationsroutine entwickeln und die mitgebrachten Ressourcen fürs Studium	124
4. Sitzung: Achtsamkeit in Bewegung und meine sozialen Ressourcen: Freunde, Familie, Partner(in)	128
5. Sitzung: die Hürden des Studierens und das Selbstführungsexperiment	134
6. Sitzung: Sitzmeditation und Start des Selbstführungsexperiments	140
7. Sitzung: Stress mit anderen und zweite Woche Selbstführungsexperiment	146
8. Sitzung: Gehmeditation, achtsam zuhören und Auswertung des Selbstführungsexperiments	150
9. Sitzung: Meditation nach Lust und Laune und Semesterfinish	157
10. Sitzung: achtsam Spazieren und Beachtung der eigenen Grenzen	162
11. Sitzung: selbstbestimmt meditieren und der größere Kontext	167
12. Sitzung: Rückschau, Fazit, Wertschätzung	173
Zum Abschluss Dank und gute Wünsche	175

Anhang: Trainingsmaterialien	177
Meditationsanleitungen.	177
<i>STOP-Übung</i>	177
<i>Atemraumübung</i>	178
<i>Bodyscan</i>	181
<i>Achtsames Yoga im Stehen</i>	187
<i>Sitzmeditation</i>	192
<i>Gehmeditation</i>	200
<i>Achtsames Spazieren</i>	204
FAQ zu typischen Meditationshindernissen	208
Zusammenstellung der Trainingsmaterialien zum Download.	220
Hinweise zur Weiterführung der Achtsamkeitspraxis	223
Danksagung.	226
Literaturverzeichnis und Internetquellen	227
Abbildungen.	230