

Inhalt

| | |
|--|----|
| Über das Buch | 13 |
| Aufbau | 16 |
| Anliegen | 18 |
| Die Basics einer achtsamen Lebensweise | 23 |
| Die Grundlagen der Achtsamkeit | 25 |
| Was ist Achtsamkeit | 25 |
| Hier ein kleines Beispiel für dich | 31 |
| Die Stolpersteine auf dem Weg zu einem achtsamen Leben | 33 |
| Avidya, das Nichtwissen, die Unwissenheit | 34 |
| Asmita, das Ego, die Ich-Identifikation | 35 |
| Raga, die Anhaftung | 35 |
| Dvesa, die Ablehnung | 35 |
| Abhinivesha, die Angst | 36 |
| Die Grundlagen der Meditation | 37 |
| Ein simples Beispiel dazu | 38 |
| Meditation in der westlichen Welt | 39 |
| Phasen, Ziele und Abläufe der Meditation | 41 |
| Tipps für eine regelmäßige Meditationspraxis | 44 |
| Die Grundlagen von Atemtechniken | 47 |
| Ein kurzer Yogaexkurs | 53 |
| Atemtechniken | 54 |
| Die tiefe Bauchatmung | 57 |
| Die Bienenatmung – Brahmari | 60 |
| Die Wechselatmung | |
| Nadi Shodana/Anuloma Viloma | 62 |
| Die Grundlagen des Mindful Movement | 64 |
| 30 Tage Achtsamkeit für deinen entspannten Alltag | 65 |

| | |
|---|------------|
| Tag 1 | |
| Ich lebe ein achtsames Leben | 65 |
| Deine heutige Übung | 66 |
| TAG 2 | |
| Ich integriere mehr und mehr achtsame Momente in meinen Alltag | 67 |
| Deine heutige Übung | 70 |
| TAG 3 | |
| Ich weiß, wie ich mit Stolpersteinen umgehen werde | 71 |
| Deine heutige Aufgabe | 71 |
| TAG 4 | |
| Ich kommuniziere achtsam mit meinen Mitmenschen | 73 |
| Deine heutige Übung | 75 |
| TAG 5 | |
| Ich bewege mich in meinem eigenen Tempo | 77 |
| Deine heutige Aufgabe | 78 |
| TAG 6 | |
| Meine Ernährung passt zu mir | 79 |
| Deine heutige Übung | 82 |
| 10 Grundregeln der achtsamen Ernährung | 83 |
| TAG 7 | |
| Ich umsorge mich selbst | 91 |
| Deine heutige Übung | 93 |
| TAG 8 | |
| Mein Leben ist geprägt durch Mitgefühl und Verständnis | 94 |
| Deine heutige Übung | 97 |
| TAG 9 | |
| Ich lebe Achtsamkeit im Alltag und im Job | 98 |
| Damit kommen wir zu deiner heutigen Übung. | 101 |
| TAG 10 | |
| Auch die Nachhaltigkeit gehört dazu | 102 |
| Deine heutige Aufgabe | 104 |

| | |
|---|------------|
| TAG 11 | |
| Was Stress für meinen Körper bedeutet | 105 |
| Was ist Stress | 106 |
| Was genau passiert im Körper bei Stress | 106 |
| ABC-Modell von Christian Bremer (Redner/Autor) | 109 |
| Was kann Stress auslösen | 109 |
| Die Alarmphase | 110 |
| Die eigentliche Handlungsphase | 110 |
| Die notwendige Entspannungsphase | 111 |
| Die 10 häufigsten mentalen Stressfallen (Christian Bremer, Experte für Gelassenheit) | 114 |
| Deine heutige Aufgabe | 114 |
| TAG 12 | |
| Ich gehe achtsam durch mein Leben | 116 |
| Deine heutige Übung | 117 |
| TAG 13 | |
| Nun integriere ich achtsame Bewegungen in meinen gesamten Alltag | 118 |
| Deine heutige Übung | 119 |
| TAG 14 | |
| Wie war das noch einmal mit den Stolpersteinen? | 120 |
| Deine heutige Übung | 122 |
| Noch eine wunderbare Idee | 122 |
| Brief an mein zukünftiges Ich | 123 |
| TAG 15 | |
| Ich liebe mich selbst | 124 |
| Deine heutige Übung | 126 |
| TAG 16 | |
| Welche Bewertungen tun mir denn überhaupt gut | 127 |
| Deine heutige Aufgabe | 129 |

| | |
|--|------------|
| TAG 17 | |
| Nun darf ich auch einmal Stille zulassen | 129 |
| Deine heutige Übung | 133 |
| TAG 18 | |
| Schau mal! | 134 |
| Deine heutige Übung teilt sich auf in 2 | 135 |
| Die Übung | 135 |
| TAG 19 | |
| Bewusstes Zuhören | 137 |
| Deine heutige Übung ist ebenso leicht wie schwer | 137 |
| TAG 20 | |
| Ich spüre und fühle in mich hinein | 138 |
| Deine heutige Übung | 139 |
| TAG 21 | |
| So nutze ich meine eigenen Kraftquellen | 141 |
| Deine heutige Aufgabe | 143 |
| TAG 22 | |
| Nun manifestiere ich alles, was ich schon integriert habe | 145 |
| Deine heutige Übung | 146 |
| TAG 23 | |
| Gibt es bei mir alte Glaubenssätze | 148 |
| Hier ein Beispiel | 149 |
| Deine heutige Übung | 151 |
| TAG 24 | |
| Was es bedeutet, glücklich zu sein | 153 |
| Deine heutige Aufgabe | 155 |
| Hier eine schöne Übung für jedermann | 156 |
| TAG 25 | |
| So atme ich | 157 |
| Deine heutige Übung | 157 |
| TAG 26 | |
| So bewege ich mich | 159 |

| | |
|--|------------|
| TAG 27 | |
| So ernähre ich mich | 161 |
| Grundsätzlich empfiehlt es sich | 164 |
| Deine heutige Aufgabe | 165 |
| TAG 28 | |
| So lebe ich mit meinen Mitmenschen | 166 |
| Deine heutige Aufgabe | 168 |
| TAG 29 | |
| Wie kann ich all das Gelernte beibehalten | 168 |
| Deine heutige Aufgabe | 169 |
| TAG 30 | |
| Abschlussfeier | 170 |
| Deine heutige Aufgabe | 171 |
| Ein kleiner Exkurs zum Thema Konsum | 172 |
| Dankbarkeitsübung | 174 |
| Meditation für liebevolle Güte | 176 |
| Selbstreflexion | 178 |
| Danksagung | 179 |
| Die Autorin | 180 |
| Ausbildungen | 181 |
| Literaturverzeichnis & weiterführende Literatur | 183 |
| Adressen & Kontakte | 184 |