

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
Abhinnivesha, 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 – Brahmar	60
Die Wechselatmung	
Nadi Shodona/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