

Vorwort

von Johannes Michalak und Thomas Heidenreich *09*

Einführung

Wie Sie dieses Buch bestmöglich nutzen können *19*

TEIL 1 KÖRPER, GEIST UND EMOTIONEN

1 „Oh nein, jetzt geht das schon wieder los!“

Wenn Niedergeschlagenheit zu Depression wird...
und die Depression nicht mehr weggeht *30* | Der Aufbau
einer Depression *32*

2 Die heilende Kraft des Gewahrseins

Die Rolle der Emotionen *50* | Stimmung und Erinnerung *55* | Der Tun-Modus: Wenn sich das kritische Denken für eine Aufgabe meldet, die es nicht bewältigen kann *60* | Achtsamkeit: Der Same des Gewahrseins *67*

TEIL 2 AUGENBLICK FÜR AUGENBLICK

3 Achtsamkeit kultivieren

Achtsam sein 74 | Im gegenwärtigen Augenblick leben 79 | Gedanken als vorübergehende geistige Erscheinungen betrachten 81 | Den Autopiloten abschalten 82 | Die Dinge unmittelbar erfahren 84 Jenseits der üblichen Zielorientierung 87 | Darauf zugehen, anstatt auszuweichen 89 | Achtsamkeit bei Routinetätigkeiten 90 | Der frische Wind der Achtsamkeit 94

4 Der Atem

Den Geist zur Ruhe bringen 96 | Der Atem 102 Achtsames Gehen 118 | Von der Unbewusstheit zur Bewusstheit 123

5 Eine andere Art des Wissens

Wahrnehmung durch unmittelbares Erfahren... anstatt durch Denken 128 | Der Body Scan 134 Achtsames Erwachen am Morgen 146

TEIL 3 NIEDERGESCHLAGENHEIT UND UNZUFRIEDENHEIT TRANSFORMIEREN

6 Wieder in Kontakt mit unseren Gefühlen kommen

- Warum wir „abschalten“ 153 | Wie sich neue Möglichkeiten eröffnen 156 | Die Maus im Labyrinth 159
Achtsames Yoga 160 | Die Achtsamkeit um den Atem herum ausdehnen 166 | Wie man das eigene Barometer liest 177

7 Unsere Gefühle zu Freunden machen

- Wie wir unser Vertrauen in das Körpergewahrsein setzen 182 | An den Grenzen arbeiten 185 | Schwierige Emotionen umwandeln 192 | Den Weg der Offenheit und Ehrlichkeit gehen 200

8 Gedanken als Schöpfungen des Geistes erkennen

- Gedanken als Gedanken sehen 208 | Selbstkritische Kommentare zur Kenntnis nehmen 215 | Wie wir uns mit Gedanken und Gefühlen anfreunden 222 | Jenseits von Gedanken und Gefühlen: Offenes Gewahrsein 225

9 Achtsamkeit im Alltag

Achtsam sein und Anerkennen 235 | Wie wir den
Atemraum anwenden 239 | Entscheidungen,
die wir treffen können, nachdem wir uns Raum
zum Atmen genommen haben 247 | Die Freiheit,
zu entscheiden 258

TEIL 4 UNSER LEBEN ZURÜCKGEWINNEN

10 Vollkommen lebendig

Peggys Geschichte 269 | Davids Geschichte 273

11 Alles zusammenbringen

Woche Eins 290 | Woche Zwei 291 | Woche Drei 291
Woche Vier 292 | Woche Fünf 293 | Woche Sechs 294
Woche Sieben 295 | Woche Acht 295

Weiterführende Literatur, Materialien
aus dem Internet und Retreat-Zentren 305
Literaturhinweise 309
Anmerkungen 311
Über die Autoren 321