

# Inhalt

<b>Einführung</b>	<b>7</b>
<b>1 Lernen, mit dem Schmerz zu leben</b>	<b>19</b>
Die Macht der Aufmerksamkeit	22
Der Tanz beginnt	22
Ihr Leben zurückgewinnen	27
<b>2 Der Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit</b>	<b>41</b>
In diesen Moment eintauchen ( <i>Audiotrack 1</i> )	42
<b>3 MBSR – Stressabbau durch Achtsamkeit</b>	<b>55</b>
Achtsamkeit ist reines Gewahrsein	69
<b>4 Sieben Grundsätze für die Arbeit mit dem Schmerz</b>	<b>83</b>
<b>5 Wie man Achtsamkeit kultiviert</b>	<b>115</b>
Einige praktische Hinweise	121
Körperpositionen bei der formalen Meditation	123
Wie Sie die geführten Audioübungen verwenden	127
<b>6 Die Kraft der disziplinierten Übung – Texte der geführten Meditationen</b>	<b>135</b>
Die geführten Meditationen – erweiterte Texte in Ergänzung der Audioanleitungen	147
Meditation 1: Achtsamkeit beim Atmen ( <i>Audiotrack 2</i> )	148

Meditation 2: Mit dem Schmerz umgehen ( <i>Audiotrack 3</i> )	159
Meditation 3: Umgang mit Gedanken und Gefühlen, die mit Schmerz zu tun haben ( <i>Audiotrack 4</i> )	173
Meditation 4: Im Gewahrsein ruhen ( <i>Audiotrack 5</i> )	182
Meditation 5: Ein kurzer Body-Scan/Teil 1 ( <i>Audiotrack 6</i> )	187
Meditation 5: Ein kurzer Body-Scan/Teil 2 ( <i>Audiotrack 7</i> )	193
<b>7 Achtsamkeit im Alltag – der wahre »Lehrplan«</b>	<b>207</b>
Sechs Ratschläge zum Schluss	209
<b>Ausklang: Jedes Einatmen ist ein Neubeginn</b>	<b>219</b>
<b>Quellen</b>	<b>221</b>
<b>Über den Autor</b>	<b>223</b>