

Inhalt

Einführung	7
1 Lernen, mit dem Schmerz zu leben	19
Die Macht der Aufmerksamkeit	22
Der Tanz beginnt	22
Ihr Leben zurückgewinnen	27
2 Der Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit	41
In diesen Moment eintauchen (<i>Audiotrack 1</i>)	42
3 MBSR – Stressabbau durch Achtsamkeit	55
Achtsamkeit ist reines Gewahrsein	69
4 Sieben Grundsätze für die Arbeit mit dem Schmerz	83
5 Wie man Achtsamkeit kultiviert	115
Einige praktische Hinweise	121
Körperpositionen bei der formalen Meditation	123
Wie Sie die geführten Audioübungen verwenden	127
6 Die Kraft der disziplinierten Übung – Texte der geführten Meditationen	135
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
7 Achtsamkeit im Alltag – der wahre »Lehrplan« Sechs Ratschläge zum Schluss	207 209
Ausklang: Jedes Einatmen ist ein Neubeginn	219
Quellen	221
Über den Autor	223