

# INHALT

Vorwort . . . . .	11
Anmerkungen zu den Übungen . . . . .	15
Kapitel 1: Wie soll ich das nur durchstehen? . . . . .	17
<i>Übung 1: Platz schaffen</i> . . . . .	21
Kapitel 2: Mach es nicht noch schlimmer, als es ist . . . . .	25
<i>Übung 2: Zur Besinnung kommen</i> . . . . .	29
Kapitel 3: Mit Ungewissheit leben . . . . .	33
<i>Übung 3: Ein konzentrierter Geist</i> . . . . .	38
Kapitel 4: Leiden ist nichts Schlimmes . . . . .	41
<i>Übung 4: Ja sagen</i> . . . . .	45
Kapitel 5: Hoffnung und Vertrauen . . . . .	47
<i>Übung 5: Bau dich innerlich auf</i> . . . . .	52
Kapitel 6: Liebe dich selbst . . . . .	55
<i>Übung 6: Lieben lernen</i> . . . . .	58
Kapitel 7: Mit Trauer und Verlusten umgehen . . . . .	61
<i>Übung 7: Inneren Frieden finden</i> . . . . .	65
Kapitel 8: Wenn deine Familie dich in den Wahnsinn treibt . . . . .	69
<i>Übung 8: Ich sehe dich, Wut</i> . . . . .	74
Kapitel 9: Krisensituationen bewältigen . . . . .	77
<i>Übung 9: Öffne dein Herz für die Welt</i> . . . . .	81

Kapitel 10: Entspann dich einfach . . . . .	85
<i>Übung 10: Überlass es dem Universum . . . . .</i>	89
Kapitel 11: Wenn du Hilfe brauchst . . . . .	93
<i>Übung 11: Geben und empfangen . . . . .</i>	98
Kapitel 12: Wenn du wütend auf die Welt bist. . . . .	101
<i>Übung 12: Lass dein Herz brechen . . . . .</i>	106
Kapitel 13: Was tun, wenn man Angst hat? . . . . .	109
<i>Übung 13: Dich deiner Angst stellen . . . . .</i>	113
Kapitel 14: Wenn andere Menschen sich falsch verhalten . . . . .	117
<i>Übung 14: Loslassen . . . . .</i>	122
Kapitel 15: Wenn du ruhelos bist und dich langweilst. . . . .	127
<i>Übung 15: Genauer hinschauen . . . . .</i>	132
Kapitel 16: Eine Glaubenskrise . . . . .	135
<i>Übung 16: Vertrauen zurückgewinnen . . . . .</i>	140
Kapitel 17: In einer Krisensituation auf dich allein gestellt sein . . . . .	143
<i>Übung 17: Für dich selbst da sein. . . . .</i>	147
Kapitel 18: Verliere dich nicht . . . . .	149
<i>Übung 18: Nach Hause kommen . . . . .</i>	152
Kapitel 19: Keinen Schaden anrichten . . . . .	155
<i>Übung 19: Sicherheit schaffen . . . . .</i>	159
Kapitel 20: Eine Gesundheitskrise überstehen . . . . .	161
<i>Übung 20: Mögen alle Menschen geheilt werden . . . . .</i>	166
Kapitel 21: Ein paar Anmerkungen über Gedanken und Gebete . . . . .	169
<i>Übung 21: Richtig beten . . . . .</i>	172

Kapitel 22: Vielleicht brauchst du einfach eine kleine Auszeit . . . . .	175
Übung 22 a: Zeit für dich selbst . . . . .	180
Übung 22 b: Achtsames gehen . . . . .	182
Kapitel 23: Freu dich des Lebens, solange du kannst .	185
Übung 23: Deine Freude mit anderen Menschen teilen . . . . .	189
Kapitel 24: Hab keine Angst davor, anderen Menschen etwas zu geben . . . . .	193
Übung 24: Dankbarkeit . . . . .	198
Kapitel 25: Was kommt als Nächstes? . . . . .	201
Übung 25: Dir die Veränderlichkeit des Lebens bewusst machen .	206
Anhang A: Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation . .	209
Anhang B: Anleitung zur <i>metta</i> -Meditation . . . . .	213
Anhang C: Meditation zur Heilung der Welt . . . . .	217
Anhang D: Brahnavihara <i>Paritta</i> . . . . .	221
Sachregister . . . . .	225
Literaturverzeichnis . . . . .	229
Danksagungen . . . . .	235