

INHALT

Vorwort	11
Anmerkungen zu den Übungen	15
Kapitel 1: Wie soll ich das nur durchstehen?	17
Übung 1: Platz schaffen	21
Kapitel 2: Mach es nicht noch schlimmer, als es ist	25
Übung 2: Zur Besinnung kommen	29
Kapitel 3: Mit Ungewissheit leben	33
Übung 3: Ein konzentrierter Geist	38
Kapitel 4: Leiden ist nichts Schlimmes	41
Übung 4: Ja sagen	45
Kapitel 5: Hoffnung und Vertrauen	47
Übung 5: Bau dich innerlich auf	52
Kapitel 6: Liebe dich selbst	55
Übung 6: Lieben lernen	58
Kapitel 7: Mit Trauer und Verlusten umgehen	61
Übung 7: Inneren Frieden finden	65
Kapitel 8: Wenn deine Familie dich in den Wahnsinn treibt	69
Übung 8: Ich sehe dich, Wut	74
Kapitel 9: Krisensituationen bewältigen	77
Übung 9: Öffne dein Herz für die Welt	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: Brahmavihara <i>Paritta</i>	221
Sachregister	225
Literaturverzeichnis	229
Danksagungen	235