

# Inhalt

<i>Zum Einstieg</i>	6
Was ist Achtsamkeit?	9
Wahrnehmung	31
Gedanken	69
Stressmanagement	79
Gelassenheit	99
Werte und Ethik	119
Mitgefühl und Selbstmitgefühl	139
Dankbarkeit	159
Achtsame Kommunikation	167
<i>Quellen</i>	182