

VORWORT	6
EINLEITUNG	
<i>Ein Schlüsselbund der Achtsamkeiten</i>	12
<i>Drei Menschen – drei Bildungspioniere</i>	16
<i>Ein Theaterstück der Achtsamkeiten</i>	21
ÜBUNGEN	
<i>Übungen für mich: der individuelle Schlüssel</i>	
1. MEDITATION 2 GO: DIE ATEMRAUMÜBUNG	27
2. DEIN KÖRPER IST DEIN ANKER: DER BODY SCAN	35
3. MEDITATION IN AKTION: DAS ACHTSAME BEWEGEN	42
4. MEDITIEREN IM MEDIUM: DAS ACHTSAME SCHREIBEN	49
5. NICHT DER WEG IST DAS ZIEL: DAS ACHTSAME GEHEN	58
6. DER KLASSIKER: DAS ACHTSAME SITZEN	64
7. FREUNDLICHKEIT PRAKТИZIEREN: DAS ACHTSAME WÜNSCHEN	72
8. BEWEGUNGSIMPULSEN FOLGEN: DER MOVING BODY SCAN	79
<i>Übungen für uns: der soziale Schlüssel</i>	
9. ACHTSAMES SPRECHEN UND ZUHÖREN: DIE DYADE	87
10. WAHRNEHMEN UND FEEDBACK GEBEN: DER SOCIAL BODY SCAN	97
<i>Übungen für die Welt: der ökosystemische Schlüssel</i>	
11. BEZIEHUNGEN IN DER WELT SICHTBAR MACHEN: DER ECO BODY SCAN	107
12. DICH MIT DER UMWELT VERBINDEN: DAS ECO SENSE LAB	121
AUSBLICK	128
<i>Dein Trainingsplan: Wie Du die Übungen in den Alltag integrierst</i>	129
<i>Wie die Übungen wirken</i>	136
NACHWORT	
<i>Aufgeschlossener durchs Leben</i>	151
DANKSAGUNG	156
LITERATURTIPPS	157
AUTOREN UND MITWIRKENDE	159