

VORWORT 6

EINLEITUNG

Ein Schlüsselbund der Achtsamkeiten 12

Drei Menschen – drei Bildungspioniere 16

Ein Theaterstück der Achtsamkeiten 21

ÜBUNGEN

Übungen für mich: der individuelle Schlüssel

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 PRAKTIZIEREN: DAS ACHTSAME WÜNSCHEN 72

8. BEWEGUNGsimpulsen folgen: DER MOVING BODY SCAN 79

Übungen für uns: der soziale Schlüssel

9. ACHTSAMES SPRECHEN UND ZUHÖREN: DIE DYADE 87

10. WAHRNEHMEN UND FEEDBACK GEBEN: DER SOCIAL BODY SCAN 97

Übungen für die Welt: der ökosystemische Schlüssel

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

Dein Trainingsplan: Wie Du die Übungen in den Alltag integrierst 129

Wie die Übungen wirken 136

NACHWORT

Aufgeschlossener durchs Leben 151

DANKSAGUNG 156

LITERATURTIPPS 157

AUTOREN UND MITWIRKENDE 159