

Inhalt

Einleitung	9
TEIL I Achtsam mit mir	13
Tut es mir gut? Unheilsame Gewohnheiten ablegen	15
Kennen wir uns? Die Sache mit der Körperwahrnehmung	28
Stress lass nach! Achtsamkeit bei Dauerbelastung und Druck	44
Du bist, wie du isst: Essen freudvoll genießen	55
Halb so wild? Unsere Wahrnehmung und die Wahrheit	64
Grübeln – wie sich das Gedankenkarussell stoppen lässt	76
Alles nur geblufft? Das Imposter-Erleben	84
Emotionen und Bedürfnisse: Was brauche ich wirklich?	97
Dankbarkeit: Bewusst wertschätzen, was ist	110
Glücklichsein ist nicht nur Glückssache	119
Was, wenn ...? Ängste und Sorgen	137
Teil II Achtsam mit dir	149
Verstehen und verstanden werden: achtsam kommunizieren	151
Dicke Luft: Achtsamkeit bei Konflikten	163
Vertrauen ist gut	176
TEIL III Achtsam mit allem	189
Eins mit allem: Intersein und Verbundenheit	191
Mitgefühl: Die Welt durch die Augen anderer	205

Kann das gehen? Vereinbarkeit von Arbeit und Achtsamkeit	217
Aus der Ohnmacht erwachen: Achtsamkeit angesichts der Klimakrise	234
Dank	247
Literatur	249
Namensverzeichnis	255