

# Inhalt

Einleitung .....	9
<b>TEIL I Achtsam mit mir .....</b>	<b>13</b>
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, <i>wie</i> 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
<b>Teil II Achtsam mit dir .....</b>	<b>149</b>
Verstehen und verstanden werden: achtsam kommunizieren .....	151
Dicke Luft: Achtsamkeit bei Konflikten .....	163
Vertrauen ist gut .....	176
<b>TEIL III Achtsam mit allem .....</b>	<b>189</b>
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