

Auf einen Blick

Über den Autor	9
Einführung	21
Teil I: Erste Einblicke in die Achtsamkeit	25
Kapitel 1: Die Entdeckung der Achtsamkeit	27
Kapitel 2: Die Vorteile der Achtsamkeit genießen	41
Teil II: Den Boden für ein achtsames Leben bereiten	59
Kapitel 3: Achtsamkeit zur täglichen Gewohnheit machen	61
Kapitel 4: Gesunde Haltungen entwickeln	79
Kapitel 5: Mensch sein versus als Mensch handeln	99
Teil III: Achtsamkeit üben	115
Kapitel 6: Einstieg in die formale Achtsamkeitsübung	117
Kapitel 7: Achtsamkeit für sich selbst und andere nutzen	145
Kapitel 8: Achtsamkeit im Alltag	167
Kapitel 9: Eigene Achtsamkeitsroutinen entwickeln	187
Kapitel 10: Rückschläge verarbeiten und Ablenkungen vermeiden	203
Teil IV: Den Lohn der Achtsamkeit ernten	223
Kapitel 11: Auf dem Weg zu größerem Glück	225
Kapitel 12: Stress, Ärger und Müdigkeit mindern	247
Kapitel 13: Mit Achtsamkeit Ängste, Depressionen und Abhängigkeit bekämpfen ...	267
Kapitel 14: Den Körper heilen	295
Kapitel 15: Kindern Achtsamkeit beibringen	309
Teil V: Der Top-Ten-Teil	327
Kapitel 16: Zehn Tipps für ein achtsames Leben	329
Kapitel 17: Zehn positive Auswirkungen der Achtsamkeit	339
Stichwortverzeichnis	349



Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	9
Einführung	21
Über dieses Buch	21
Konventionen in diesem Buch	22
Was Sie nicht lesen müssen	22
Törichte Annahmen über den Leser	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	22
Teil I: Erste Einblicke in die Achtsamkeit	22
Teil II: Den Boden für ein achtsames Leben bereiten	23
Teil III: Achtsamkeit üben	23
Teil IV: Den Lohn der Achtsamkeit ernten	23
Teil V: Der Top-Ten-Teil	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
Wie es weitergeht	24
TEIL I	
ERSTE EINBLICKE IN DIE ACHTSAMKEIT	25
Kapitel 1	
Die Entdeckung der Achtsamkeit	27
Was Achtsamkeit bedeutet	27
Achtsamkeitsmeditationen	29
Hilfe durch Achtsamkeit	30
Der Heilung Raum geben	31
Entspannung genießen	32
Produktiver werden und glücklicher sein	33
Weiser werden	33
Mehr über sich selbst erfahren	34
Auf ins Achtsamkeitsabenteuer	35
Die Reise antreten	36
Herausforderungen überwinden	36
Eine lebenslange Reise	38
Kapitel 2	
Die Vorteile der Achtsamkeit genießen	41
Den Körper entspannen	41
Den Kontakt wiederherstellen	42
Das Immunsystem stärken	43

14 Inhaltsverzeichnis

Schmerzen lindern	44
Den Alterungsprozess verlangsamen	45
Den Geist beruhigen	46
Den eigenen Gedanken zuhören	46
Bessere Entscheidungen treffen	47
Zu den eigenen Sinnen finden	48
Einen aufmerksamen Geist entwickeln	49
Gefühle besänftigen	51
Die eigenen Gefühle verstehen	52
Gefühle anders verarbeiten	52
Ihren Geist erheben	54
Das Bewusstsein schärfen: Sich selbst entdecken	54

TEIL II DEN BODEN FÜR EIN ACHTSAMES LEBEN BEREITEN 59

Kapitel 3 Achtsamkeit zur täglichen Gewohnheit machen 61

Das Geheimnis der Veränderung entdecken	61
Ihr Leben für Achtsamkeit gestalten	62
Klein anfangen: Wie man neue Gewohnheiten schafft	63
Spielerisch mit Ihrer neuen Gewohnheit umgehen	66
Die Saat Ihrer achtsamen Gewohnheiten wässern	67
Die Saat der Achtsamkeit über den Tag streuen	68
Was sind Ihre Intentionen?	69
Ihre Achtsamkeitsintentionen klären	70
Herausfinden, was Sie suchen	71
Eine Vision entwickeln	73
Achtsamkeit zum Vorteil aller üben	74
Vorbereitung auf Achtsamkeit	75
Jenseits der Problemlösungen	75
Widerständen beim Üben begegnen	76

Kapitel 4 Gesunde Haltungen entwickeln 79

Wie die Haltung das Ergebnis beeinflusst	80
Ihre Haltungen zur Achtsamkeit entdecken	80
Nützliche Haltungen entwickeln	81
Was ist Akzeptanz?	82
Die Entdeckung der Geduld	84
Die Dinge mit anderen Augen betrachten	85
Vertrauen finden	87
Neugier üben	88
Loslassen	90
Güte entwickeln	91

»Warmherzigkeit« schätzen lernen 93
 Achtsamkeit als Warmherzigkeit verstehen 93
 Eine dankbare Haltung entwickeln 94
 Loslassen durch Vergebung 94
 Schädliche Haltungen in Angriff nehmen 96
 Finger weg von schnellen Lösungen 97
 Perfektionismus überwinden 97
 Aus Fehlern lernen 97

Kapitel 5
Mensch sein versus als Mensch handeln 99

Eine Tour durch den Handlungsmodus 99
 Den Seinsmodus mit einbeziehen 102
 Sein und Handeln zusammenbringen 103
 Zwanghaften Tatendrang überwinden: Wunsch oder Bedürfnis? 105
 In den Fluss eintauchen: Die Psychologie des Flow 106
 Die Flow-Faktoren 106
 Ihre Flow-Erlebnisse entdecken 108
 Den Boden für den Seinsmodus bereiten 108
 Gefühle im Seinsmodus bewältigen 110
 Einfach mal nur sein 111
 Im Augenblick leben 112

TEIL III
ACHTSAMKEIT ÜBEN 115

Kapitel 6
Einstieg in die formale Achtsamkeitsübung 117

Körper und Geist auf Achtsamkeitsmeditationen vorbereiten 117
 Eine Essmeditation genießen 118
 Mit achtsamen Atemübungen entspannen 120
 Achtsame Bewegung 122
 Erste Versuche mit der Bodyscan-Meditation 123
 Die Bodyscan-Meditation 124
 Die positiven Wirkungen der Bodyscan-Meditation 126
 Probleme beim Bodyscan ausräumen 127
 Nehmen Sie Platz: Die Sitzmeditation 129
 Die für Sie richtige Haltung finden 129
 Die Übung der Sitzmeditation 133
 Probleme bei der Sitzmeditation ausräumen 136
 Mit der Gehmeditation Schritt für Schritt weiterkommen 137
 Die formale Gehmeditation üben 137
 Alternative Gehmeditationen ausprobieren 138
 Probleme bei der Gehmeditation ausräumen 139
 Mitgefühl wecken: Metta-Meditationen 140

Die Metta-Meditation üben	141
Probleme bei Metta-Meditationen überwinden	143

Kapitel 7 **Achtsamkeit für sich selbst und andere nutzen..... 145**

Mini-Meditationen nutzen	145
Die Atempause	146
Die Atempause üben	147
Eine Atempause zwischen verschiedenen Aktivitäten	150
Achtsam für das eigene Wohlergehen sorgen	151
Achtsam Sport treiben	151
Schlafvorbereitung durch Achtsamkeit	152
Arbeit und Privatleben achtsam unter einen Hut bringen	153
Achtsamkeit in Beziehungen anwenden	154
Beginnen Sie mit Ihrer Beziehung zu sich selbst	155
Auseinandersetzungen in romantischen Beziehungen bewältigen	157
Von anderen Menschen lernen	163

Kapitel 8 **Achtsamkeit im Alltag..... 167**

Achtsamkeit am Arbeitsplatz	167
Den Tag achtsam beginnen	168
Mini-Meditationen für zwischendurch	169
Von der Reaktion zur Antwort	170
Probleme kreativ lösen	172
Achtsames Arbeiten üben	172
Singletasking: Schluss mit dem Multitasking-Mythos	173
Loslassen und ein Ende finden	175
Achtsamkeit für unterwegs	176
Beim Gehen meditieren	176
Beim Fahren meditieren	176
Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren	178
Achtsamkeit zu Hause	179
Achtsam wach werden	179
Alltagspflichten achtsam erledigen	179
Der zweite Hunger: Essprobleme überwinden	181
Achtsam leben im digitalen Zeitalter	182
Den Grad Ihrer Technologieabhängigkeit bestimmen	182
Mit Achtsamkeit die Kontrolle zurückgewinnen	184
Achtsamkeit mit technologischen Mitteln fördern	186

Kapitel 9 **Eigene Achtsamkeitsroutinen entwickeln..... 187**

Der evidenzgestützte Achtsamkeitskurs	188
Erste Woche: Lernen Sie den Autopiloten kennen	188
Zweite Woche: Hindernisse aus dem Weg räumen	189

Dritte Woche: Achtsam in Bewegung bleiben	190
Vierte Woche: Gegenwärtig bleiben	191
Fünfte Woche: Akzeptanz	192
Sechste Woche: Gedanken sind keine Fakten	193
Siebte Woche: Sorgen Sie gut für sich	193
Achte Woche: Reflexion und Änderungen	194
Übungen für die schnelle Stressminderung	195
Noch tiefer gehen	197
Den Wert der Stille entdecken	198
Einen Tag für die Achtsamkeit reservieren	199
Sich einer Gruppe anschließen	200
Eine geeignete Klausur finden	201

Kapitel 10
Rückschläge verarbeiten und Ablenkungen vermeiden..... 203

Meditationen optimal nutzen	204
Zeit finden	204
Sich über Langeweile und Ruhelosigkeit erheben	205
Während der Meditation wach bleiben	207
Die Konzentration lenken – aber wohin?	209
Die Begeisterung wieder aufladen	209
Mit Ablenkungen fertigwerden	210
Was tun bei ungewöhnlichen Erfahrungen?	211
Lernen, sich zu entspannen	212
Geduld entwickeln	213
Aus negativen Erfahrungen lernen	214
Vom Umgang mit körperlichem Unbehagen	215
Problematische Gefühle überwinden	215
Fortschritte akzeptieren	216
Schädliche Gedanken hinter sich lassen	217
Ihren persönlichen Weg finden	218
Schwierigkeiten mit Wohlwollen begegnen	218
Rückschläge sind unvermeidbar	220
Realistische Erwartungen	221

TEIL IV
DEN LOHN DER ACHTSAMKEIT ERNTEN..... 223

Kapitel 11
Auf dem Weg zu größerem Glück..... 225

Den Weg zum Glück finden	225
Glück erfordert Anstrengung und Geschick	226
Wie stehen Sie zum Wohlbefinden?	227
Annahmen über das Glück infrage stellen	228
Achtsamkeit und Positive Psychologie	230

18 Inhaltsverzeichnis

Die drei Wege zum Glück	230
Ihre persönlichen Stärken achtsam einsetzen	231
Ein Dankbarkeitstagebuch führen	233
Den Augenblick auskosten	234
Anderen Menschen achtsam dienen	235
Mit Achtsamkeit positive Gefühle erzeugen	237
Atmen und Lächeln	238
Achtsames Lachen	239
Der Kreativität freien Lauf lassen	241
Kreativität unter der Lupe	241
Der Originalität den Boden bereiten	244

Kapitel 12

Stress, Ärger und Müdigkeit mindern 247

Stressminderung mit Achtsamkeit	247
Stress verstehen	248
Frühe Anzeichen für Stress bemerken	249
Den Stress bewerten	250
Stress: Von der Reaktion zur Antwort	250
Den Stress ausatmen	252
Stress mithilfe Ihres Geistes bewältigen	255
Den Ärger abkühlen lassen	257
Ärger verstehen	257
Was tun, wenn der Baum brennt?	258
Energie tanken	261
Energie-Check	261
Energiefresser finden	262
Herausfinden, was Ihnen Auftrieb gibt	263
Prickelnde Energie dank Meditation	264

Kapitel 13

Mit Achtsamkeit Ängste, Depressionen und Abhängigkeit bekämpfen 267

Die Akzeptanz-und-Commitment-Therapie	268
Sechs Kernelemente von ACT	270
ACT-Übungen durchführen	271
Achtsam mit Depressionen umgehen	273
Depression verstehen	273
Warum Depressionen wiederkehren	273
Mit Achtsamkeit die Beziehung zu Ihrer Stimmung ändern	275
Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie	276
Angenehme und unangenehme Erfahrungen	278
Gedanken und Gefühle interpretieren	279
Automatische Gedanken bekämpfen	280
Alternative Perspektiven	281

Von problematischen Gedanken zurücktreten	282
Ihre Aktivitäten aufschreiben	282
Weise Entscheidungen treffen	283
Ein Frühwarnsystem für Depressionen	284
Ängste besänftigen	284
Fühlen Sie die Angst – und freunden Sie sich mit ihr an	285
Ängste mit Achtsamkeit bewältigen	286
Angstvolle Gefühle aushalten	287
Abhängigkeiten überwinden	288
Die achtsame Herangehensweise an eine Abhängigkeit verstehen	289
Drangsurfen: der achtsame Zugang zum Suchtverhalten	290
Rückfälle bewältigen: ein überraschendes Erfolgsgeheimnis	293

Kapitel 14 **Den Körper heilen** **295**

Das Ganze betrachten: Von innen heilen	295
Die Verbindung zwischen Körper und Geist betrachten	297
Die eigenen Grenzen anerkennen	298
Sich über die Krankheit erheben	299
Schmerzen mit Achtsamkeit begegnen	300
Der Unterschied zwischen Schmerz und Leiden	300
Mit Schmerzen fertigwerden	303
In Krankheitsphasen auf Achtsamkeit bauen	305
Den Heilungsprozess fördern	306

Kapitel 15 **Kindern Achtsamkeit beibringen** **309**

Kinder und Achtsamkeit: Eine natürliche Kombination	309
Kinder Achtsamkeit lehren	311
Mit gutem Beispiel vorangehen	312
Kleine Schritte machen	313
Achtsamkeitsspiele und -übungen spielen	313
Sich mit dem Universum verbinden	313
Teddybär	314
Das drehende Papierwindrad	314
Es ist gut so, egal wie das Wetter ist	315
Liebende-Güte-Meditation	315
Seifenblasen-Meditation	316
Zeichen-Meditation	317
Körper-Meditation	317
Teenager mit Achtsamkeit unterstützen	318
Teenager an Achtsamkeit heranführen	318
Teenagern bei Prüfungsstress helfen	319
Achtsame Kindererziehung	322
Für Ihre Kinder da sein	322
Tipps für achtsame Kindererziehung	323

**TEIL V
DER TOP-TEN-TEIL..... 335**

**Kapitel 16
Zehn Tipps für ein achtsames Leben 329**

Jeden Tag ein wenig Zeit in Ruhe verbringen 329
 Stellen Sie eine Verbindung zu anderen Menschen her 330
 Genießen Sie die Schönheit der Natur 330
 Ändern Sie Ihren Tagesablauf 331
 Das Wunder des gegenwärtigen Augenblicks sehen 332
 Unangenehmen Gefühlen zuhören 333
 Technologie achtsam nutzen 334
 Denken Sie daran, dass Gedanken keine Fakten sind 335
 Seien Sie jeden Tag dankbar 335
 Atmen und lächeln Sie 337

**Kapitel 17
Zehn positive Auswirkungen der Achtsamkeit 339**

Training für das Gehirn 339
 Beziehungen verbessern 340
 Ein Schub für die Kreativität 341
 Depressionen mindern 341
 Chronische Schmerzen mindern 342
 Dem Leben einen tieferen Sinn geben 343
 Stress und Angst bewältigen 344
 Stress mindern 344
 Angst bekämpfen 345
 Abhängigkeiten bewältigen 345
 Essgewohnheiten steuern 346
 Glücklicher sein 347

Stichwortverzeichnis 349