

- 6 **Vorwort**
- 8 **Was ist Achtsamkeit?**
- 9 **Vom Autopilot zur Fülle des Lebens**
- 13 **Buddhistische Grundlagen**
- 20 **Übung:** In den Körper spüren
- 21 **Übung:** Gefühle achtsam wahrnehmen
- 25 **Übung:** Flussübung
- 28 **Stress bewältigen mit Achtsamkeit**
- 33 **Übung:** Bergmeditation
- 34 **Übung:** Atemmeditation
- 36 **Übung:** Rosinenübung
- 45 **Übung:** Gehmeditation
- 46 **Achtsamkeit in der Psychotherapie**
- 58 **Achtsamkeit bei seelischen Problemen**
- 59 **Achtsamer Umgang mit depressivem Erleben**
- 69 **Übung:** Selbstzuwendung
- 70 **Achtsamer Umgang mit Stress**
- 81 **Übung:** Sich in Ruhe lassen
- 84 **Das Rad des Lebens**
- 89 **Achtsamer Umgang mit Suchtimpulsen**
- 99 **Übung:** Dem Sturm trotzen
- 100 **Achtsamer Umgang mit Angst**
- 107 **Übung:** Im Gegenwartsmoment verankern



Was ist Achtsamkeit?

Vieles, was wir tun, erledigen wir mechanisch: aufstehen, frühstücken, Auto fahren, arbeiten, den Haushalt erledigen ... Oft haben wir das Gefühl, wir müssten noch schneller sein, damit endlich einmal alles erledigt ist. Doch es ist nie alles erledigt! Achtsamkeit bedeutet, aus diesem Hamsterrad regelmäßig auszusteigen – zunächst nur für wenige Minuten. Während dieser Zeit geht es nur darum zu spüren, was gerade in Ihnen vorgeht. Dabei achten Sie z.B. gezielt auf Ihren Atem, Ihre Körperempfindungen oder Ihre Gedanken. Achtsamkeitsmeditation ist keine Instant-Methode, mit der Sie sich schnell »gut fühlen« können. Es ist vielmehr ein Weg der Selbsterfahrung und -erkenntnis, der regelmäßiges Üben erfordert, Ihnen aber langfristig zu mehr Lebenszufriedenheit und Gelassenheit verhelfen kann.



Achtsamkeit bei seelischen Problemen

Die Praxis der Achtsamkeit hat sich gerade bei psychischen Beschwerden und Störungen als sehr hilfreich erwiesen. Denn sie macht direkt erfahrbar, dass psychisches Leiden maßgeblich durch den eigenen Geist geschaffen, verstärkt oder unterhalten wird. In der Achtsamkeitsmeditation lernen Sie, Ihren Geisteszustand zu erkennen und aktiv zu gestalten. Ein weiterer fundamentaler Bestandteil der Achtsamkeit ist das Mitgefühl mit sich und anderen. Wenn Sie Selbstmitgefühl entwickeln, können Sie fürsorglicher und eigenverantwortlicher mit sich umgehen. – Die Achtsamkeitspraxis macht Sie mit heilsamen Strategien vertraut, die Ihnen dabei helfen, psychischen Beschwerden vorzubeugen bzw. seelisches Leid zu lindern.

- 112 **Übung:** Meditation der liebenden Güte (Metta-Meditation)
- 113 **Achtsamer Umgang mit Selbstwertproblemen**
- 123 **Übung:** Meditation über das Selbst
- 124 **Achtsamkeit im Alltag**
- 125 **Mit Hindernissen umgehen**
- 138 **Übung:** Heimkommen zu sich selbst
- 140 **Mitgefühl mit sich und anderen entwickeln**
- 146 **Übung:** Selbstzuwendung in der akuten Krise
- 148 **Übung:** Selbstmitgefühl entwickeln
- 150 **Den eigenen Weg finden**
- 156 **Service**
- 157 **Register**

SPECIAL

- 16 Die Geschichte von Prinz Siddharta
- 30 Der Bodyscan – den Körper achtsam wahrnehmen
- 38 Anleitung zum selbstständigen Üben
- 40 Sinnesübungen