

Inhalt

Vorwort von Thich Nhat Hanh	9
Vorwort zur Neuauflage 2004	11
Einführung: Der Umgang mit Stress, Schmerz und Krankheit	19

Teil I – Die Übung der Achtsamkeit

1. Das Leben besteht aus Augenblicken	40
2. Grundlagen der Achtsamkeitsübung: innere Einstellung und Engagement	58
3. Der Atem: ein starker Verbündeter im Heilungsprozess	79
4. Die Sitzmeditation: Fühlungnahme mit dem Sein	94
5. Im Körper sein: der Body-Scan	114
6. Yoga ist Meditation	135
7. Die Gehmeditation	158
8. Ein Tag voller Achtsamkeit	166
9. Achtsamkeit im Alltag: ganz im Tun sein	182
10. Der Einstieg in die Meditationspraxis	192

Teil II – Paradigmenwechsel

Die neue Sicht von Gesundheit und Krankheit

11. Das neue Paradigma	202
12. Die Illusion des Getrenntseins und das Durchscheitern der Ganzheit	207
13. Heilung	226
14. Medizin und Gesellschaft auf dem Weg zu einem neuen Gesundheitsmodell	248
15. Die Einheit von Körper und Geist: Wie sich Einstellungen, Überzeugungen, Gedanken und Gefühle auf Gesundheit und Krankheit auswirken	267
16. Verbundensein	295

Teil III – Stress

17. Die Komplexität des Phänomens »Stress«	314
18. Nichts ist so sicher wie der Wandel	324
19. Gefangen in der Stressreaktion	332
20. Der bewusste Umgang mit Stress	354

Teil IV – Achtsamkeit in der Praxis:

Das Annehmen der ganzen Katastrophe

21. Hören Sie auf Ihren Körper	368
22. Sie sind nicht der Schmerz	376
23. Achtsamkeit und chronische Schmerzen	398
24. Emotionaler Schmerz	422
25. Furcht, Panik und Angst	440
26. Zeit und Zeitstress	461
27. Schlaf und Schlaflosigkeit	478
28. Stressfaktor Mitmensch	486
29. Rollenzwänge	503
30. Stressfaktor Arbeit	511
31. Stressfaktor Ernährung	525
32. Stressfaktor Umwelt	543

Teil V – Der Weg der Achtsamkeit

33. Ein neuer Anfang	558
34. Die Vertiefung der formalen Meditationspraxis	562
35. Die Vertiefung der nichtformalen Meditationspraxis	570
36. Der Weg der Achtsamkeit	574

Dank	581
------	-----

Muster-Tagebuch 1:

angenehme/unangenehme Erfahrungen	587
-----------------------------------	-----

Muster-Tagebuch 2:

schwierige Gesprächsverläufe	588
------------------------------	-----

Literatur	589
-----------	-----

Personen- und Sachregister	597
----------------------------	-----