

Inhalt

Vorwort von Jon Kabat-Zinn 6

Einleitung 7

TEIL I ACHTSAMKEIT VERSTEHEN

1. EINFÜHRUNG IN ACHTSAMKEIT

Die Entwicklung von
Achtsamkeit 12

Achtsamkeit erleben 18

Achtsamkeit und das Gehirn 22

Achtsamkeit im Alltag 24

Positive Auswirkungen von
Achtsamkeit 28

2. ACHTSAM AUFMERKSAM SEIN

Unsere Aufmerksamkeit auf unsere
Erfahrung richten 32

Der Geist im Handlungs- und
im Seins-Modus 36

3. ACHTSAMKEIT ÜBEN

Gewahrsein für den Alltag
entwickeln 48

Der abschweifende Geist 52

Körperempfindungen erforschen 54

Achtsame Körperwahrnehmung 58

Achtsame Bewegung 66

TEIL II ACHTSAM UMGEHEN MIT HERAUSFORDERUNGEN

Mit Schwierigkeiten arbeiten 74

4. ACHTSAMKEIT UND DEPRESSIONEN

Symptome einer Depression 82

Ursachen von Depressionen 84

Unsere Sicht auf Erfahrungen 86

Der Umgang mit Depressionen 88

Der achtsame Umgang mit
Erfahrungen 90

5. ACHTSAMKEIT BEI STRESS UND ANGST

Wie wir mit Stress und Angst
umgehen können 100

Körperliche Reaktionen 102

Mit Stress umgehen 106

6. ACHTSAMKEIT IN BEZIEHUNGEN

Verbindung durch Achtsamkeit 116

Achtsamkeit in unsere Beziehungen
einbringen 120

7. ACHTSAMKEIT MIT KINDERN

Erste Schritte 132

Etwas mitverfolgen 134

Bei Schwierigkeiten helfen 140

8. ACHTSAMKEIT FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Wie Achtsamkeit helfen kann 146

9. ACHTSAMKEIT UND KRANKHEIT

Wie wir Krankheit erleben 162

Mit einer Diagnose umgehen 172

Weitere Übungen 176

Weiterführende Angaben 178

Register 180

Dank 184