

Inhalt

Herzlich willkommen! 5

1 Zu Hause im Hier und Jetzt 7

Die Energie der Achtsamkeit 9

In Kontakt mit allen Aspekten des Lebens –

auch mit den Schwierigkeiten 13

Das Wunder des bewussten Atmens..... 22

Habe ich Zeit dafür? 30

Staunen und wundern 35

Achtsames Essen 38

2 Sich dem zuwenden, was da ist 45

Das galoppierende Pferd..... 45

Schlüssel zur Achtsamkeit: der Körper 56

Sich dem zuwenden, was da ist 61

Innere Haltung 68

3 Wenn wir so sind, wie wir sind – was machen wir dann damit?	73
Die nächste Ausfahrt nehmen	74
Umgang mit schwierigen Gefühlen	77
Jetzt hier ankommen	82
Jetzt hier bleiben	85
»Du musst nicht alles glauben, was du denkst«	89
Worauf wollen Sie Ihre Aufmerksamkeit richten?	91

4 Achtsamkeit ist möglich: jederzeit und überall	99
Achtsamkeit am Arbeitsplatz	99
Achtsamkeit in der Partnerschaft	102
Zum Abschluss: Sonne und Regen	107
Danksagung	109
Buchempfehlungen	111