

Inhalt

Vorwort: Joachim Bauer	9
Ein Buch, zwei Autoren	11
Zum Einstieg eine persönliche Geschichte	12
Warum dieses Buch	14
Zum Gebrauch dieses Buches	18
Basisübung Achtsamkeit – Verabredung mit sich selbst	20
1. Stress und kein Ende	23
a. Vorsicht Hochspannung – unser Nervensystem in Not	23
b. Wonach leben wir – Uhr oder Kompass, Rhythmus oder Taktung?	24
c. Ungleichgewicht der Kräfte und seine Folgen – Erschöpfung und Depression	26
d. Das Eisbergphänomen: 90 % aller Krankheiten sind stressbedingt	34
e. Ist Burnout wirklich eine Krankheit?	36
2. Wer hat das Sagen?	38
a. Geist und Gehirn – das große Rätsel	38
b. Warum wir süchtig sind nach neuen Reizen	44
c. Von realen und virtuellen Welten	46
d. Unsere Biosoftware – Update gefällig?	48
3. Medizin und Gesundheit	50
a. Alles nur Biochemie?	50
b. Die Bedeutung der Epigenetik	55
c. Chronischer Stress als Trauma-Folge?	60

d. Was macht krank und was hält gesund?	63
e. Von der Symptombekämpfung zur Ursachenbehebung	81
4. Meditation schafft Verbindung	83
a. »Medi« – wer die Mitte findet, sieht das Ganze	83
b. Steuert der Geist die Materie?	94
c. Innenschau oder Ausschau – Eine Frage des Standpunkts	96
d. Die Neurobiologie des Glücks – ist Glück eine Fertigkeit?	104
5. Ist Heilung möglich?	111
a. Wer oder was soll geheilt werden?	111
b. Unser Körper als Barometer der Seele	115
c. Die Heilkraft der Emotionen: Das emotionale Herz als Schlüssel zur Heilung	117
d. Die Heilkraft des Heiligen	121
6. Achtsamkeit ist kein Allheilmittel, aber eine starke Medizin	124
a. Akzeptanz oder das Ende von »Kampf und Flucht«	124
b. Nichtbewerten eröffnet neue Perspektiven	130
c. Achtsamkeit ist populär – Mode, Methode oder Lebensstil?	141
d. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist mehr als Stressbewältigung	152
7. Der Beginn eines »neuen« Weges?	161
a. Erwachen aus dem Dornröschenschlaf	161
b. Wer wir sind – Opfer oder Schöpfer	162

c. Von der Egozentrik zum Mitgefühl	165
d. Über Demut und Dankbarkeit	169
8. Aus der Praxis für die Praxis	171
a. Lächeln als Übung	171
b. Annehmen ist nicht hinnehmen	173
c. Hüte dich nicht davor, langsam zu gehen, hüte dich nur davor, stehen zu bleiben	175
d. Achtsamkeit im Innen und Achtsamkeit im Außen	179
e. Wohin die Reise geht	180
Zusammenfassung	188
Epilog	190
Anhang	192