

Inhalt

Was ist Achtsamkeit?	9
Die fünf geistigen Verweilzustände	13
Die acht Prinzipien der Achtsamkeit	21
1. Wertneutralität	21
2. Geduld	23
3. Anfängergeist	25
4. Vertrauen	27
5. Nichtidentifikation	29
6. Akzeptanz	30
7. Loslassen	31
8. Liebe und Mitgefühl	33

Die Meditation	39
Wo meditieren?	41
Wann meditieren?	46
Wie meditieren?	49
Wie lange meditieren?	55
Die Geh-Meditation	59
Die Körper-Meditation – Der Body-Scan	63
Der Atem-Raum	75
Der Umgang mit Schwierigkeiten	77
Schläfrigkeit/Dumpfheit	78
Gedanken	83
Zweifel	89
Enttäuschung/Festhalten an Meditationserfahrungen	92

Angst	93
Langeweile	97
Unruhe/Ungeduld	99
Schmerzen/Körperempfindungen	102
Schwierige Emotionen	107
Ehrgeiz/das Gefühl, sich festgefahren zu haben	113
Achtsam leben und arbeiten	117
Achtsamer Alltag	117
Arbeit	123
Partnerschaft	125
Alleinsein	130
Schwierige Lebenssituationen	134