

# INHALT

Einleitung	8
Meine Gedanken wandern	23
Mir fällt es schwer, im Hier und Jetzt zu bleiben	37
Ich habe körperliche Schmerzen	51
Ich finde keine Zeit	67
Ich bin frustriert	75
Ich bin unmotiviert	83
Ich werde schläfrig	95
Eine Fliege stört mich	109
Mir ist langweilig	115
In mir steigen belastende Gefühle auf	125
Zum Schluss	140