

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort . . . . .	11
Einführung . . . . .	15
Bewusstseinsveränderungen durch Meditation . .	15
Voraussetzungen der Meditationspraxis . . . . .	18
Überblick über die weiteren Kapitel . . . . .	21
Teil I	
DER WEG ZUM SELBST . . . . .	25
Körperhaltung . . . . .	27
Sitzen und Knien . . . . .	31
<i>Sitzen auf einem Stuhl</i> . . . . .	31
<i>Der Lotossitz und seine Varianten</i> . . . . .	33
<i>Knien</i> . . . . .	35
Liegen . . . . .	36
Stehen und Gehen . . . . .	37
Checkliste:	
Welche Haltung ist für mich optimal? . . . . .	40
Atmen . . . . .	43
Stand der Forschung . . . . .	45
<i>Atmung als Meditationsobjekt</i> . . . . .	45
<i>Fokussierung der Aufmerksamkeit</i> . . . . .	45
<i>Wahrnehmung von Körpergefühlen</i> . . . . .	47
<i>Selbstregulation des vegetativen</i>	
<i>Nervensystems</i> . . . . .	48
Meditationsübungen . . . . .	49
<i>Einstieg: Atmung und Körperhaltung</i> . . . . .	49
<i>Beobachten der Atmung</i> . . . . .	51
<i>Timing: Zählen der Atemzüge</i> . . . . .	53

<i>Atem und Wort verbinden</i> . . . . .	56
<i>Übung im Liegen: Yoga-Vollatmung</i> . . . . .	57
<i>Mini-Meditation: Atemraum</i> . . . . .	59
<b>Fühlen</b> . . . . .	<b>63</b>
Stand der Forschung . . . . .	64
<i>Körpergefühle und emotionale Bewusstheit</i> . . . . .	64
<i>Körpersignale und Entscheidungen</i> . . . . .	66
<i>Identität: gespürt – gespiegelt – gedacht</i> . . . . .	67
<i>Formbarkeit emotionaler Schaltkreise</i> . . . . .	70
Meditationsübungen . . . . .	75
<i>Dem Körper lauschen</i> . . . . .	75
<i>Body-Scan: systematische Erkundung des Leibes</i> . . . . .	78
<i>Eine Körperregion als »Anker«</i> . . . . .	83
<i>Wohlfühlen und Mitgefühl kultivieren</i> . . . . .	86
<i>Hingabe und Demut</i> . . . . .	90
<b>Denken</b> . . . . .	<b>95</b>
Stand der Forschung . . . . .	97
<i>Der Default-Modus</i> . . . . .	98
<i>Meditation als Hemmung des Default-Modus</i> . . . . .	99
<i>Umgang mit Ablenkungen</i> . . . . .	101
Meditationsübungen . . . . .	103
<i>Gedanken beobachten</i> . . . . .	103
<i>Denken zur Lenkung der Aufmerksamkeit</i> . . . . .	105
<i>Fragen, die der Verstand nicht beantworten kann</i> . . . . .	107
<b>Sein</b> . . . . .	<b>111</b>
Stand der Forschung . . . . .	112
<i>Mystische Erfahrungen</i> . . . . .	114
<i>Erklärungsansätze</i> . . . . .	117
<i>Wahrnehmung und Gamma-Aktivität im EEG</i> . . . . .	119

<i>Phasenübergänge der Hirndynamik</i> . . . . .	123
Meditationsübungen . . . . .	125
<i>De-Automatisierung</i> . . . . .	126
<i>Existenzielle Fragen</i> . . . . .	129
<i>Seinsebenen verbinden</i> . . . . .	130
Weiterführende Hinweise . . . . .	133
Üben in der Gruppe . . . . .	133
Informelle Achtsamkeitsübungen . . . . .	135
Technische Hilfsmittel . . . . .	137
TEIL II	
WISSENSCHAFTLICHE VERTIEFUNG . . . . .	139
Meditationsforschung . . . . .	141
Definitionen und Konzepte . . . . .	141
Fragestellungen und Methoden . . . . .	147
Entwicklungsphasen . . . . .	151
Wirkungen von Meditation auf die Gesundheit . . . . .	157
Behandlung von Krankheiten . . . . .	161
Stressreduktion und Prävention bei Gesunden . . . . .	164
Meta-Analysen zur Wirksamkeit . . . . .	165
Neurowissenschaftliche Meditationsforschung . . . . .	167
Elektrische Hirnaktivität . . . . .	169
Bildgebende Verfahren . . . . .	173
Zukunftsperspektiven . . . . .	184
Resümee und Ausblick . . . . .	187
Literatur . . . . .	191
Website zum Buch . . . . .	205