

Acht Schritte zur Achtsamkeit

Inhalt

Vorwort 9

**Einführung: Die acht Schritte
und der vornehmste Schritt 12**

Worum es geht 13

Wohin es geht 14

Wie es geht 16

Erster Wegabschnitt

Können erwächst aus Wissen 18

Erster Schritt zum

Prinzip der Achtsamkeit 20

Der Begriff der Achtsamkeit 21

Das Prinzip Achtsamkeit 22

Der Hintergrund der Achtsamkeit ... 23

Die Gründe für die Achtsamkeit 24

Zweiter Schritt zur

Grundsubstanz Bewusstsein 26

Unser Bewusstsein 27

Die Aufgaben unseres

Bewusstseins 29

Aufmerksamkeit und

Konzentration 32

Dritter Schritt zum

Lebensraum und Lebensgang 36

Unser Lebensraum 37

Unser Lebensgang 38

Vierter Schritt zu den

Lebensaufgaben und

Lebensmitteln 48

Unsere Lebensaufgaben

- Beziehungsgestaltung 49

- Selbstführung 52

Die Aufgaben der Selbstführung ... 54

Unsere Lebensmittel

- Unser Verstand 57

- Unser Gefühl 57

- Ich und Selbst 60

- Körper, Seele und Geist 63

Ein Buch zum Tun und Lassen – Inhaltsverzeichnis

Zweiter Wegabschnitt		Achter Schritt zum	
Tun erwächst aus Einsicht	68	Übungsraum »Achtsame	
		Beziehungsgestaltung«	122
Die Einsichtskarten der		Das Erfahrungslernen	123
Achtsamkeit	70	Achtsam das WIR gestalten	126
		Achtsam kommunizieren	129
Fünfter Schritt zum		Achtsam zuhören	131
Wissensraum		Achtsam reden	132
»Achtsame Selbstführung«	74	Achtsam Verantwortung tragen . . .	134
Achtsame Selbstführung	75	Achtsam Beziehungsprobleme	
Die Einsichtskarten		lösen	136
»Achtsame Selbstführung«		Achtsam zur Versöhnung	
– Bedeutung	76	beitragen	139
– Anwendung	82	Achtsam innehalten	143
Die Aufgaben zur achtsamen			
Selbstführung	84		
		Der vornächste Schritt	
Sechster Schritt zum		zu den Aussichten	146
Übungsraum		Aussichten	146
»Achtsame Selbstführung«	88	Ansichten	147
Die Achtsamkeits-Meditation	89	Ansichten über Ihre Aussichten . . .	147
Der Körper und die Körper-		Ganz aussichtslos ist es	
Achtsamkeit	92	noch nicht	150
Der Atem und die Atem-			
Achtsamkeit	97		
Das Gehen und das achtsame			
Gehen	102	Die Einsichtskarten der	
Der Alltag und die Alltags-		Achtsamkeit – Übersicht	152
Achtsamkeit	107	Empfehlung zum Weiterlesen	153
		Angebote zum Weitergehen	153
Siebenter Schritt zum		Weitere Informationen	153
Wissensraum »Achtsame			
Beziehungsgestaltung«	114	Dank	154
Achtsame Beziehungsgestaltung . .	115	Der Autor	155
Die Einsichtskarten »Achtsame			
Beziehungsgestaltung«			
– Bedeutung	116		
– Anwendung	118		
Die Aufgaben zur achtsamen			
Beziehungsgestaltung	120		