

## **Vorwort**

von Johannes Michalak und Thomas Heidenreich

## **Einführung**

Wie Sie dieses Buch bestmöglich nutzen können 19

## **KÖRPER, GEIST UND EMOTIONEN 1**

### **„Oh nein, jetzt geht das schon wieder los!“**

Wenn Niedergeschlagenheit zu Depression wird...  
und die Depression nicht mehr weggeht 30 | Der Aufbau  
einer Depression 32

### **Die heilende Kraft des Gewährseins**

Die Rolle der Emotionen 50 | Stimmung und Erinnerung 55 | Der Tun-Modus: Wenn sich das kritische Denken für eine Aufgabe meldet, die es nicht bewältigen kann 60 | Achtsamkeit: Der Same des Gewährseins 67

## AUGENBLICK FÜR AUGENBLICK 2

### **Achtsamkeit kultivieren**

Achtsam sein 74 | Im gegenwärtigen Augenblick leben 79 | Gedanken als vorübergehende geistige Erscheinungen betrachten 81 | Den Autopiloten abschalten 82 | Die Dinge unmittelbar erfahren 84 | Jenseits der üblichen Zielorientierung 87 | Darauf zugehen, anstatt auszuweichen 89 | Achtsamkeit bei Routine-tätigkeiten 90 | Der frische Wind der Achtsamkeit 94

### **Der Atem**

Den Geist zur Ruhe bringen 96 | Der Atem 102 | Achtsames Gehen 118 | Von der Unbewusstheit zur Bewusstheit 123

### **Eine andere Art des Wissens**

Wahrnehmung durch unmittelbares Erfahren... anstatt durch Denken 128 | Der Body Scan 134 | Achtsames Erwachen am Morgen 146

## NIEDERGESCHLAGENHEIT UND UNZUFRIEDENHEIT TRANSFORMIEREN 3

### **Wieder in Kontakt mit unseren Gefühlen kommen**

Warum wir „abschalten“ 153 | Wie sich neue  
Möglichkeiten eröffnen 156 | Die Maus im Labyrinth 159  
Achtsames Yoga 160 | Die Achtsamkeit  
um den Atem herum ausdehnen 166 | Wie man das eigene  
Barometer liest 177

### **Unsere Gefühle zu Freunden machen**

Wie wir unser Vertrauen in das Körpergewahrsein set-  
zen 182 | An den Grenzen arbeiten 185 | Schwierige  
Emotionen umwandeln 192 | Den Weg der Offenheit und  
Ehrlichkeit gehen 200

### **Gedanken als Schöpfungen des Geistes erkennen**

Gedanken als Gedanken sehen 208 | Selbstkritische Kom-  
mentare zur Kenntnis nehmen 215 | Wie wir uns mit  
Gedanken und Gefühlen anfreunden 222 | Jenseits von  
Gedanken und Gefühlen: Offenes Gewahrsein 225

### **Achtsamkeit im Alltag**

Achtsam sein und Anerkennen 235 | Wie wir den  
Atemraum anwenden 239 | Entscheidungen,  
die wir treffen können, nachdem wir uns Raum  
zum Atmen genommen haben 247 | Die Freiheit,  
zu entscheiden 258

### **UNSER LEBEN ZURÜCKGEWINNEN 4**

#### **Vollkommen lebendig**

Peggys Geschichte 269 | Davids Geschichte 273

#### **Alles zusammenbringen**

Woche Eins 290 | Woche Zwei 291 | Woche Drei 291  
Woche Vier 292 | Woche Fünf 293 | Woche Sechs 294  
Woche Sieben 295 | Woche Acht 295

Weiterführende Literatur, Materialien  
aus dem Internet und Retreat-Zentren  
Literaturhinweise und weiterführende Literatur 309

Über die Autoren 321