

# Inhalt

Vorwort von Luise Reddemann .....	9
Einführung .....	13

## Teil I: Herausforderungen

<b>1</b>	<b>Ehrgeiz entwickeln heißt wegschauen .....</b>	<b>23</b>
	Vier Edle Aufgaben – Minderwertigkeitsgefühle und die Vier Schleier vor Buddha-Natur – Acht weltliche Anliegen – Die protestantische Ethik und die Verachtung der Muße – Minderwertigkeitsgefühle und hohe Ideale – Mimetisches Begehren und der rote Faden – Ich bin nur o. k., wenn ... – Siegermentalität und Leistungsdruck – Wege aus Ehrgeiz heraus <i>Übungen: Die acht weltlichen Anliegen – Mimetisches oder nachahmendes Begehren – Prioritäten prüfen – Der rote Faden – Etwas gut machen</i>	
<b>2</b>	<b>Burnout .....</b>	<b>37</b>
	Burnout und Depression: Facetten einer Zeitkrankheit – Exploration und Commitment – Reaktiver versus intentionaler Modus – Ökonomisierung statt Wirtschaft – Wo stehe ich? – Psychoneuroimmunologie von Belastung und Erholung – Ein buddhistischer Blick auf Burnout: Die Faulheit der Geschäftigkeit – Die Müdigkeitsgesellschaft: Burnout als Widerstand <i>Übungen: Beziehungen – Freude am Tun – Meine Symptome – Wollen und reagieren – Erholung und Belastung – Faulheit – Erste Hilfe</i>	

3 Schmerz und Leid ..... 51

Angst und Wut – Wie viel Leiden ist normal? – Natürliches und zusätzliches Leiden – Ich will es anders haben, als es ist – Im Griff von Gier, Hass und Verblendung – Hört Leiden jemals auf? – Der Weg ist das Ziel – Leiden, Gewalt und die drei Gehirnbereiche

*Übungen: Leiden annehmen – Aufhänger, Stimmung, Hintergrund*

Teil II: Ressourcen

4 Achtsamkeit ..... 66

Bemerken, was geschieht, und erinnern, was heilt – Die vier Bereiche der Achtsamkeit – Drei oder vier Dimensionen von Achtsamkeit – Exkurs: Materialismus oder Idealismus?

*Informelle Übungen zum Einsteigen: Mit den Armen schwingen – Den Atem spüren – Treppensteigen mit Ja-Danke – Zum Fenster hinausschauen – Gehen im Park mit Ja-Danke*

*Grundübungen: Ja zum Leben – Danke fürs Leben – Sternstunden oder Freude als Weg – Einfach sitzen*

5 Mitgefühl ..... 76

Vier Aspekte des Mitgefühls – Die Quelle entdecken – Mitgefühl im Vierertakt – Es ist, wie es ist: Gleichmut und die drei Daseinsmerkmale – Drei Ebenen des Leidens und die drei Daseinsmerkmale – Freundlichkeit – Freude und Mitfreude – Aufregung und Idealisieren – Ja-Danke – Der Weg der Faulpelze zum Erwachen – Wie alt bin ich gerade? Und wer spricht? – »Woher kommt dieser Schmerz?« Der Weg zu allumfassendem Mitgefühl  
*Übungen: Die vier himmlischen Gefühle – Mitgefühl – Wie alt bin ich, wenn ich wütend bin? – Wer spricht?*

<b>6</b>	<b>Resilienz</b> .....	<b>94</b>
	<i>Freude: Freude und Präsenz – Vier Ebenen des Glücks – Beziehungen: Allein und mit anderen, unterschiedlich und gleichwertig – Gemeinde, Gruppe und Masse – Beziehungen stiften – Zentrale Elemente einer tragfähigen Gruppe – Sinn: Freude als Weg – Neid als Weg zum Mehr – Prioritäten klären – Unbeständigkeit und Tod – Mut zum Sein oder: Was ist wirklich wichtig? Übungen</i>	

<b>7</b>	<b>Arbeit und Muße</b> .....	<b>114</b>
	<i>Muße und Politik – Selbstvertrauen und Wohlbefinden – Vom aktiven und kontemplativen Leben – Hannah Arendt – Die vita activa: Arbeit. Kultur. Politik – Mut zur Muße: Die vita contemplativa Übungen</i>	

### Teil III: Ein gutes Leben: Üben und Alltag

<b>8</b>	<b>Auftanken und Entspannen</b> .....	<b>125</b>
	<i>Üben: Innehalten, entspannen und auftanken – Leib und Seele, Körper und Geist – Vier Grundlagen der Achtsam- keit – Grundgefühle und emotionale Reaktionen – Grund- stimmungen und Gedanken – Varianten der Übung – Energie durch Freude am Tun – Müdigkeit und drei Arten der Trägheit – Aufhänger, Stimmung und Hintergrund – Selbst- und Fremdbilder – Wer bin ich? Die Vier Schleier – Urvertrauen stärken – Gedanken und Gefühle, emotionale Muster und Verhalten – Vier Weisen der Beruhigung – Die vier Schleier lüften – Wer dient wem? – Der Achtfache Pfad als Übung für den Alltag – Der Achtfache Pfad, Psy- chotherapie und Politik – Die fünf Elemente Übungen</i>	

9	Üben im Alltag .....	154
	Innehalten, Sammlung, Einsicht – Der Einstieg – Regelmäßig üben – Ein stiller Tag zu Hause – Längerfristige Übungsprogramme – Lese- und Übungsgruppen – Üben am Arbeitsplatz – Bücher und Kurse	
10	Ein Schatz an Übungen .....	162
	Die Übungen im Überblick .....	162
	Die Übungsanleitungen in alphabetischer Reihenfolge ....	165
 <b>Anhang</b>		
	Glossar .....	197
	Sylvia Wetzel in der edition tara libre .....	203
	Informationen zum Buddhismus und mehr .....	204
	Literatur .....	205