

# Inhalt

Übungsverzeichnis .....	7
Prolog: Zwei Traditionen der Achtsamkeit .....	11
<b>1. Einleitung</b> .....	19
<b>2. Vorbemerkungen und allgemeine Empfehlungen</b> .....	31
<b>3. Die Übungen</b> .....	35
<b>4. Informelles Üben</b> .....	191
Epilog: Zur Zukunft der Achtsamkeit in Psychotherapie und Beratung .....	197
Nachwort zur überarbeiteten Neuauflage .....	208
Literatur .....	251