

Inhalt

Vorwort von Luise Reddemann	9
Einführung	13

Teil I: Herausforderungen

1 Ehrgeiz entwickeln heißt wegschauen	23
---	----

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

Übungen: Die acht weltlichen Anliegen – Mimetisches oder nachahmendes Begehren – Prioritäten prüfen – Der rote Faden – Etwas gut machen

2 Burnout	37
-----------------	----

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

Übungen: Beziehungen – Freude am Tun – Meine Symptome – Wollen und reagieren – Erholung und Belastung – Faulheit – Erste Hilfe

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?

6 Resilienz 94

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

7 Arbeit und Muße 114

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

Teil III: Ein gutes Leben: Üben und Alltag

8 Auftanken und Entspannen 125

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

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
 Anhang		
	Glossar	197
	Sylvia Wetzel in der edition tara libre	203
	Informationen zum Buddhismus und mehr	204
	Literatur	205