

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	11
Einführung	15
Bewusstseinsveränderungen durch Meditation	15
Voraussetzungen der Meditationspraxis	18
Überblick über die weiteren Kapitel	21
Teil I	
DER WEG ZUM SELBST	25
Körperhaltung	27
Sitzen und Knien	31
<i>Sitzen auf einem Stuhl</i>	31
<i>Der Lotossitz und seine Varianten</i>	33
<i>Knien</i>	35
Liegen	36
Stehen und Gehen	37
Checkliste:	
Welche Haltung ist für mich optimal?	40
Atmen	43
Stand der Forschung	45
<i>Atmung als Meditationsobjekt</i>	45
<i>Fokussierung der Aufmerksamkeit</i>	45
<i>Wahrnehmung von Körpergefühlen</i>	47
<i>Selbstregulation des vegetativen</i>	
<i>Nervensystems</i>	48
Meditationsübungen	49
<i>Einstieg: Atmung und Körperhaltung</i>	49
<i>Beobachten der Atmung</i>	51
<i>Timing: Zählen der Atemzüge</i>	53

<i>Atem und Wort verbinden</i>	56
<i>Übung im Liegen: Yoga-Vollatmung</i>	57
<i>Mini-Meditation: Atemraum</i>	59
Fühlen	63
Stand der Forschung	64
<i>Körpergefühle und emotionale Bewusstheit</i>	64
<i>Körpersignale und Entscheidungen</i>	66
<i>Identität: gespürt – gespiegelt – gedacht</i>	67
<i>Formbarkeit emotionaler Schaltkreise</i>	70
Meditationsübungen	75
<i>Dem Körper lauschen</i>	75
<i>Body-Scan: systematische Erkundung des Leibes</i>	78
<i>Eine Körperregion als »Anker«</i>	83
<i>Wohlwollen und Mitgefühl kultivieren</i>	86
<i>Hingabe und Demut</i>	90
Denken	95
Stand der Forschung	97
<i>Der Default-Modus</i>	98
<i>Meditation als Hemmung des Default-Modus</i>	99
<i>Umgang mit Ablenkungen</i>	101
Meditationsübungen	103
<i>Gedanken beobachten</i>	103
<i>Denken zur Lenkung der Aufmerksamkeit</i>	105
<i>Fragen, die der Verstand nicht beantworten kann</i>	107
Sein	111
Stand der Forschung	112
<i>Mystische Erfahrungen</i>	114
<i>Erklärungsansätze</i>	117
<i>Wahrnehmung und Gamma-Aktivität im EEG</i>	119

<i>Phasenübergänge der Hirndynamik</i>	123
Meditationsübungen	125
<i>De-Automatisierung</i>	126
<i>Existenzielle Fragen</i>	129
<i>Seinsebenen verbinden</i>	130
Weiterführende Hinweise	133
Üben in der Gruppe	133
Informelle Achtsamkeitsübungen	135
Technische Hilfsmittel	137
Teil II	
WISSENSCHAFTLICHE VERTIEFUNG	139
Meditationsforschung	141
Definitionen und Konzepte	141
Fragestellungen und Methoden	147
Entwicklungsphasen	151
Wirkungen von Meditation auf die Gesundheit	157
Behandlung von Krankheiten	161
Stressreduktion und Prävention bei Gesunden	164
Meta-Analysen zur Wirksamkeit	165
Neurowissenschaftliche Meditationsforschung	167
Elektrische Hirnaktivität	169
Bildgebende Verfahren	173
Zukunftsperspektiven	184
Resümee und Ausblick	187
Literatur	191
Website zum Buch	205