

# Inhalt

Einführung 6

**1**

Im Jetzt sein 17

**2**

Akzeptieren und reagieren 29

**3**

Sich entscheiden 41

**4**

Einfach sein 53

**5**

Achtsam essen 65

**6**

Dankbarkeit und Mitgefühl 77

**7**

All-tägliche Achtsamkeit 87

Dank 96