

# Inhalt

Einleitung .....	7
Gebrauchsanleitung .....	16

## DER KURS

Woche 1 – Mit der Achtsamkeit vertraut werden .....	24
Woche 2 – Wahrnehmung und Meditation .....	59
Woche 3 – Grenzen erforschen .....	80
Woche 4 – Stressbewältigung durch Achtsamkeit .....	108
Woche 5 – Mit Schwierigkeiten umgehen lernen .....	130
Woche 6 – Achtsame Kommunikation .....	151
Woche 7 – Für sich selbst sorgen .....	165
Woche 8 – Die Praxis beibehalten .....	180

## ANHANG

Übungsplan – Übersicht .....	194
Dank .....	198
Literatur und CDs	
zur weiteren Unterstützung der Übungspraxis .....	200
Adressen .....	202
Inhalt der CDs .....	206
Anmerkungen .....	207