

# Inhalt

Einleitung .....	9
<b>I. Die Beziehung zu mir selbst .....</b>	<b>15</b>
1. Meinem Körper Achtsamkeit schenken ....	19
1.1 Umgang mit Körperschmerzen .....	25
2. Meine Gedanken bemerken .....	29
2.1 Unterscheidung der Gedanken .....	31
2.2 Umgang mit negativen Gedanken .....	33
2.3 Umgang mit immer wiederkehrenden Gedanken .....	38
3. Meine Gefühle bemerken .....	42
3.1 Das Bewerten der Gefühle .....	46
3.2 Das Unterbrechen der Gefühle .....	50
3.3 Umgang mit negativen Gefühlen .....	54
3.3.1 Abwehrmechanismen erkennen ..	54
3.3.2 Mit Gott in Beziehung bleiben ..	59
4. Zu mir selbst stehen .....	62
4.1 Zu meinen Schwächen stehen .....	63
4.2 Zu meinen Stärken stehen .....	71
5. Die Versöhnung mit mir selbst .....	81
5.1 Ein Ja wagen zu mir selbst .....	82
5.2 Barmherzig sein zu mir selbst .....	86
<b>II. Die Beziehung zu anderen .....</b>	<b>93</b>
1. Die anderen wahrnehmen .....	96
1.1 Bei sich beginnen .....	97
1.2 Bei sich nicht enden .....	100
1.2.1 Ich kenne den anderen schon ....	100
1.2.2 Bewertungen und Urteile .....	102

1.2.3	Vorurteile .....	105
1.2.4	Vorstellungen .....	108
1.2.5	Sich vergleichen .....	111
1.3	Auf das Wahrgenommene antworten ..	113
2.	Den Mitmenschen helfen .....	116
2.1	Achtsam sein für die Mitmenschen ....	117
2.2	Begegnung zulassen .....	120
2.3	Einander helfen .....	123
2.4	Absichtslos helfen durch das Präsent-Sein .....	127
2.5	Die Schwierigkeit, nicht helfen zu wollen .....	132
2.6	Die eigenen Grenzen beachten .....	134
3.	Den anderen zuhören .....	137
3.1	Die Kunst des Zuhörens .....	139
3.2	Herausfordernde Situationen beim Zuhören .....	142
3.2.1	Wenn man über ein strittiges Thema diskutiert ...	142
3.2.2	Wenn man kritisiert wird .....	144
3.2.3	Wenn man unter Zeit- und Leistungsdruck steht .....	145
3.2.4	Wenn es dem anderen nicht gut geht .....	147
3.2.5	Wenn man ohne Konflikte leben will .....	149
4.	Sich dem anderen mitteilen .....	156
4.1	Die Kunst, etwas Wirkliches über sich zu sagen .....	156
4.2	Die achtsame Kommunikation .....	158

5. Sich mit anderen versöhnen .....	162
5.1 Die Meditation als Orientierungshilfe für den Versöhnungsweg .....	163
5.1.1 Meditation und Versöhnung ist freiwillig .....	164
5.1.2 Meditation und Versöhnung, die in mir geschieht, ist unabhängig vom Verhalten anderer .....	165
5.1.3 Meditation und der Versöhnungsweg beginnt mit einer Absicht .....	166
5.1.4 In der Meditation und auf dem Versöhnungsweg begegne ich meinen schmerzhaften Gefühlen .....	167
5.1.5 Meditation und Versöhnung geschieht in der Gegenwart .....	169
5.2 Hindernisse auf dem Versöhnungsweg ..	170
5.2.1 Die Zeit heilt alle Wunden .....	170
5.2.2 Der Schuldige muss leiden .....	171
5.2.3 Das Gottesbild ist erschüttert ....	172
5.2.4 Versöhnung erscheint sinnlos ....	175
5.2.5 Versöhnung soll schnell gehen und der Schmerz ebenso .....	176
5.3 Hilfen für den Versöhnungsweg .....	178
5.3.1 Innehalten .....	178
5.3.2 Ein aufrichtiger Blick auf mich selbst .....	179
5.3.3 Eine persönliche Vision .....	180
5.3.4 Das Gespräch .....	181

5.3.5 Verstehen, was passiert ist und was es in mir bewirkt hat . . .	184
5.3.6 Der Perspektivenwechsel . . . . .	186
5.3.7 Beten für die, die mich verletzt haben . . . . .	188
<b>III. Die Meditation im Alltag verankern . . . . .</b>	<b>191</b>
Schlussbemerkung . . . . .	200
<b>Gebete . . . . .</b>	<b>201</b>
<b>Anmerkungen . . . . .</b>	<b>207</b>
<b>Literaturverzeichnis . . . . .</b>	<b>211</b>