

Inhalt

Einleitung	9
I. Die Beziehung zu mir selbst	15
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
II. Die Beziehung zu anderen	93
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
III. Die Meditation im Alltag verankern	191
Schlussbemerkung	200
Gebete	201
Anmerkungen	207
Literaturverzeichnis	211