

INHALT

Einleitung	9
TEIL EINS: ZUR RUHE KOMMEN	17
1. Absichtsvoll atmen	20
2. Anker für die Aufmerksamkeit	30
TEIL ZWEI: WAHRNEHMEN UND UMDEUTEN	43
3. Ein offener Geist	46
4. Wertschätzung	60
5. Hier und jetzt	72
TEIL DREI: SICH KONZENTRIEREN	85
6. Achtsam atmen	88
7. Die Taschenlampe der Aufmerksamkeit	101
8. Ein friedliches Herz	120
9. Raus aus dem Kopf, rein in den Körper	138
TEIL VIER: SICH KÜMMERN	149
10. Ist es hilfreich?	152
11. Das Flutlicht der Aufmerksamkeit	171
TEIL FÜNF: SICH VERBINDEN	185
12. Mehr sein als scheinen	188
13. Freiheit	208
Abschließende Gedanken	226
Danksagung	235
Anhang	237
Tabelle der Themen	240
Index der Spiele	243
Literaturangaben	246
Über die Autorin	253