

# Inhalt

Geleitwort .....	13
Vorwort von Thich Nhat Hanh .....	15
Vorwort zur zweiten, revidierten Ausgabe .....	17
Einführung: Der Umgang mit Stress, Schmerz und Krankheit .....	29

## Teil I – Die Übung der Achtsamkeit

1. Das Leben besteht aus Augenblicken .....	51
2. Grundlagen der Achtsamkeitsübung: innere Einstellung und Engagement .....	67
3. Der Atem: ein starker Verbündeter im Heilungsprozess .....	84
4. Die Sitzmeditation: Fühlungnahme mit dem Sein .....	95
5. Im Körper sein: die Body-Scan-Meditation .....	112
6. Yoga ist Meditation .....	128
7. Die Gehmeditation .....	151
8. Ein Tag voller Achtsamkeit .....	157
9. Achtsamkeit im Alltag: ganz im Tun sein .....	169
10. Der Einstieg in die Meditationspraxis .....	172

## Teil II – Paradigmenwechsel: Die neue Sicht von Gesundheit und Krankheit

11. Das neue Paradigma .....	185
------------------------------	-----

12. Die Illusion des Getrenntseins und das Durchscheinen der Ganzheit . . . . .	190
13. Heilung. . . . .	207
14. Medizin und Gesellschaft auf dem Weg zu einem neuen Gesundheitsmodell . . . . .	220
15. Die Einheit von Körper und Geist: Wie sich Einstellungen, Überzeugungen, Gedanken und Gefühle auf Gesundheit und Krankheit auswirken . . . . .	238
16. Verbundensein und Zusammenhang . . . . .	255

### Teil III – Stress

17. Die Komplexität des Phänomens »Stress« . . . . .	271
18. Nichts ist so sicher wie der Wandel . . . . .	281
19. Gefangen in der Stressreaktion. . . . .	290
20. Der achtsame Umgang mit Stress. . . . .	318

### Teil IV – Achtsamkeit in der Praxis: Das Annehmen der ganzen Katastrophe

21. Sie sind nicht der Schmerz . . . . .	333
22. Achtsamkeit und chronische Schmerzen . . . . .	350
23. Emotionaler Schmerz . . . . .	364
24. Angst, Furcht und Panik . . . . .	378

### Teil V – Der Weg der Achtsamkeit

25. Ein neuer Anfang . . . . .	391
26. Die Vertiefung der formalen Meditationspraxis . .	396

27. Die Vertiefung der nichtformalen	
Meditationspraxis .....	405
28. Der Weg der Achtsamkeit .....	415
Nachwort .....	423
Dank .....	429
Muster-Tagebuch 1:	
angenehme/unangenehme Erfahrungen .....	437
Muster-Tagebuch 2:	
schwierige Gesprächsverläufe .....	438
Literatur .....	439
Hinweise zu Übungs-CDs .....	446
Anmerkungen .....	449
Personen- und Sachregister .....	453