

WAS HAT NICHTSTUN MIT GLÜCK ZU TUN?.....	7
ZUM AUFBAU DIESES BUCHES.....	8
DIE CD UND DOWNLOADS ZU DIESEM BUCH.....	11
TEIL 1: LOS GEHT'S!	13
MEDITATION 1: DER STROM DEINES ATEMS	15
MEDITATION 2: KLANG WAHRNEHMEN.....	18
MEDITATION 3: DEN BLICK RUHEN LASSEN	20
EIN ERSTES RESÜMEE	23
MEDITATION 4: DER SCHEITELPUNKT RICHTUNG HIMMEL.....	26
DIE SITZMEDITATION	28
DEN KÖRPER ERFAHREN: DER BODYSCAN	31
TEIL 2: ÄUSSERE UND INNERE HALTUNG	37
DER FELS IN DER BRANDUNG: UNSER KÖRPER.....	39
DIE MEDITATIVE SITZHALTUNG.....	43
ATMEN.....	50
GEDANKEN ZU ZEIT UND RAUM.....	53
ZUBEHÖR	57
DEN GEIST ERFRISCHEN.....	60
KEINE STRATEGIE ... AUSSER: DRANBLEIBEN.....	62
MONKEY MIND.....	64
DER STROM DER GEDANKEN	67

TEIL 3: WEGE ZUR MEDITATION	71
ACHTSAM IM LOTOSSITZ: ZEN-BUDDHISTISCHE MEDITATION	73
ACHTSAM DURCHS TREPPENHAUS: MEINE NACHBARIN UND MBSR	76
LIEBENDE GÜTE FÜR ALLE: DIE METTA-MEDITATION	80
IM GÄNSEMARSCH DURCH DEN WALD: KINHIN.....	83
KÖRPER, GEIST UND SEELE IM EINKLANG: YOGA.....	88
ENDLICH KLARE SICHT: VIPASSANA.....	93
IN GEDANKEN ANS ENDE DER WELT: FANTASIEREISEN	96
PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION.....	100
AUTOGENES TRAINING	104
TEIL 4: VOM NICHTSTUN ZUM GLÜCKLICHSEIN.....	109
ANDERS MIT STRESS UMGEHEN	111
BESSER ALS SCHÄFCHENZÄHLEN: MEDITATION UND SCHLAF.....	113
EINFACH HINDURCHGEHEN: AUSGEGLICHENER WERDEN	115
SICHER AUF DER ERDE STEHEN: SELBSTBEWUSST SEIN.....	117
ENDLICH SATT: EIN NEUES KÖRPERGEFÜHL.....	119
DIE NEUE FREIHEIT IM LEBEN GENIESSEN.....	121
ERWARTE NICHT DAS ENDE!	123
REGISTER.....	126