

Inhalt

1.	Einleitung	9
2.	Auf dem Weg zu einem alltagstauglichen Verständnis von Achtsamkeit	19
2.1	Wie ist Absichtslosigkeit möglich?	19
2.2	Achtsamkeit und Zeit	20
2.3	Die Überbewertung der introvertierten Achtsamkeit	21
2.4	Die Bedeutung der Gefühle	22
2.5	Anstrengung	23
2.6	Achtsames Bewerten	24
2.7	Veränderungen des Denkens.....	25
2.8	Spirituelle Erfahrungen.....	26
3.	Achtsamkeitscoaching und -selbstcoaching.....	27
3.1	Traditionelle Empfehlungen, das Transferproblem zu lösen.....	27
3.2	Die unmittelbare Anwendung der Haltung	28
3.3	Der Weg über die Haltung	28
3.4	Selbstcoaching.....	29
3.5	Wie man am leichtesten in die Haltung der Achtsamkeit kommt	31
3.6	Achtsamkeit als Lebensgestaltung.....	33
3.7	Woran merke ich, dass ich die achtsame Haltung im Alltag verloren habe?	34
3.8	Das Vorgehen in Gruppen	35
4.	30 Beispiele für Achtsamkeitscoaching	39
5.	Achtsame Strategien.....	99
6.	Die Theorie der zwei Wahrheiten und die Würde des Alltags.....	105
6.1	Der Rückzug der Achtsamkeitspraxis aus dem Lärm der Welt	105
6.2	Die Theorie der zwei Wahrheiten	106
6.3	Vielfalt oder Konkurrenz der Formen des Wissens?	108
6.4	Die Folgen der Theorie der zwei Wahrheiten für die Achtsamkeitspraxis	109
6.5	Die „tiefere Wahrheit“ und die Bedeutung des Alltags	110
6.6	Ein neuer Anfang mit einem alten Meister: Ta Hui (1089–1163)	114
6.7	Schlussfolgerungen	118

Danksagung.....	123
Anmerkungen.....	124
Literatur.....	126