

Inhalt

Danksagung	9
Prolog: Zwei Traditionen der Achtsamkeit	11
1. Einleitung	19
2. Vorbemerkungen und allgemeine Empfehlungen	29
3. Die Übungen	33
1. Objekte beschreiben	34
2. Objekte wahrnehmen	35
3. Objekte erinnern	36
4. Die Ohren verschließen und öffnen	37
5. Musik wahrnehmen	38
6. Schmecken	40
7. Räucherstäbchen	41
8. Tastkasten	42
9. Fotografieren	43
10. Verklingen	44
11. Lückenübung	45
12. Bewerten – Nichtbewerten	46
13. 3-2-1-Übung	47
14. Benennen + „und“	48
15. Fließband-Übung	49
16. Schütteln	51
17. Phantasie-Sprache	52
18. Forcierte Achtsamkeit	53
19. Äußere Achtsamkeit	55
20. Die Augen bedecken	56
21. Den Horizont eröffnen	57

22. Fliegen	58
23. Sich atmen lassen	59
24. Atem und Hände	61
25. Augenrollen.....	62
26. Sitzen	63
27. Stehen	65
28. Nasser Sack	67
29. Gleichgewicht	68
30. Mit dem Gehen spielen	70
31. Achtsamkeit auf mentale Ereignisse.....	71
32. Innere Achtsamkeit	72
33. Im Konjunktiv denken.....	74
34. Verbundenheits-Übung.....	75
35. Atmosphären wahrnehmen	76
36. Weite Achtsamkeit	77
37. Objekte auf einer Decke.....	79
38. Kunstkartenspiel	81
39. Bewertendes und nichtbewertendes Erzählen	82
40. Erfolg-Misserfolg-Übung	83
41. Hochhausübung.....	85
42. Ein Gefühl wahrnehmen.....	87
43. Kinhin (Langsames Gehen)	89
44. Sufi-Drehen.....	90
45. Latihan (Freie Bewegung).....	91
46. Die Hände bewegen sich.....	92
47. Einen Ort finden.....	93
48. Liegen	94
49. Körperreise.....	96
50. Kerzenübung.....	98
51. Summen auf Klangschalen.....	99
52. Tönen.....	100
53. Eine Hand berührt die andere.....	102
54. Selbstmassage.....	104
55. In den Himmel schauen	106
56. Stilles Sitzen	107

Exkurs:

„Leere“, „Sein“, „Fülle des Lebens“ – wohin führt die Achtsamkeit?.....	110
--	------------

57. Den Atem fühlen	118
58. Chakrenmeditationen	120
59. Sich führen lassen	123
60. Sich öffnen – sich verschließen	124
61. Nähe – Distanz	125
62. Rücken an Rücken	126
63. Sich anschauen	127
64. Allein und synchron atmen	128
65. Handtanz	130
66. Miteinander atmen	131
67. Sinnlichkeitsübung	133
68. Kundalini-Meditation	134
69. Nadabrahma-Meditation	136
70. Heart Chakra-Meditation	138
71. Mandala-Meditation	140
72. Gourishankar-Meditation	142
73. Meditation der Himmelsrichtungen	144
74. Fünf Rhythmen	147
75. Quantum Light Breath-Meditationen	149
76. Werden und Vergehen bewusst erleben	151
77. Hände-Verlust-Meditation.....	153
78. Verlust-Meditation	154
79. Wellenreiten	156
80. Vergänglichkeitsmeditation	158
81. Skelett-Meditation.....	160
82. Abschiedsmeditation	161
83. Meditation über den Tod	163
84. Kontemplation	165
85. Drei Formen der Achtsamkeit	167
4. Informelles Üben	171
<i>Nachwort: Zur Zukunft der Achtsamkeit in der Psychotherapie.....</i>	179
<i>Anmerkungen</i>	185
<i>Literatur.....</i>	188