

Inhaltsverzeichnis

Herzlich willkommen	7
➤ 01 Meisterhaft: Westliche Wissenschaft trifft östliche Meditationspraxis	15
Achtsamkeit veredelt unser Leben	16
Achtsamkeitspraxis – die Gedanken sind frei	21
Achtsamkeit heißt, die Freiheit in uns selbst entdecken	25
➤ 02 Das Zehn-Wochen-Programm »Gesunde Balance«	27
Systemische Achtsamkeit – Atem ist Energie in allen Lebensbereichen	28
Gesund – die zwei Seiten der Gesundheit und das Glück der Bewegung	36
Ernähren ist Lebensgefühl – Ihre kulinarische Kompetenz	41
Achtsamkeit – die heilende Kraft der Emotionen	44
Muster sind unsere Begleiter – wir können Sie »programmieren«	48
Achtsamkeitspraxis und Musterbrecher	54
Flow? Nein! Alltagstrance bringt uns an unsere Grenzen	62
Achtsamkeit und ein »Ja« zur Forschung ...	68
Resilienz und Achtsamkeit – zwei wirkungsvolle Partner im Leben	78
Dem Leben Sinn geben	86
Ziele und die Zukunft planen	91
➤ 03 Methodenkompendium zur Achtsamkeitspraxis	95
Einführung	96
Achtsamkeitspraxis als »Phasenmodell«	98

Methoden für Ihr gesundes Leben	104
Exkurs ALI: Atmen, Lächeln, Innehalten	116
Schatten und Licht	119
LebensKunst: Achtsames Essen mit Genuss	122
Methoden für Ihren Berufsalltag	125
Ihr individuelles Gesundheitsmanagement – Wir laden Sie ein ...	145

➤ 04 Anhang **147**

Glossar: wichtige Begriffe und ihre Definitionen	148
Danke	152
Die Autoren	154
Literatur	156

Die Icons bedeuten:



Beispiele



Infos



**Fragen für das
Erfolgstagebuch**



Übungen/Methoden



Literatur