

Inhalt

6 Vorwort

Kapitel 1: Herausforderungen für WEG-Gestalter im 21. Jahrhundert

- 12 Von **höher, schneller, weiter** zu **größer, freier, menschlicher**
- 17 Einfluss nehmen auf das eigene Leben
- 23 Innehalten – Wahrnehmen, Entscheiden, Gestalten
- 33 Achtsamkeit im Licht der Wissenschaft

Kapitel 2: Achtsamkeit – der Zauber der Gegenwart

- 42 Achtsamkeit – die neue Superpower?
- 59 Methoden, Tools und Tipps für die Praxis
- 65 Formale Praxis
- 73 Tägliches Übungsfeld für Achtsamkeit

Kapitel 3: Wirkungsfelder der Achtsamkeit

- 78 Aufmerksamkeit – die Basis der Bewusstheit
- 92 (Selbst-)Bewusstsein – Die Kunst kluge Entscheidungen zu treffen
- 128 Resilienz – Vom gesunden Umgang mit widrigen Umständen
- 144 Menschliche Verbindung durch Empathie und Mitgefühl
- 160 Stress und Selbstfürsorge

Kapitel 4: Tipps für eine gelingende Praxis

- 188 Gewohnheiten brauchen Zeit, Geduld und Routinen
- 194 Ein Schweizer Taschenmesser der Achtsamkeit?
- 196 Inspiration – wenn es mal gar nicht läuft

- 198 Dank
- 200 Quellenangabe
- 202 Bildnachweis