

Inhalt

Übungsverzeichnis	7
Prolog: Zwei Traditionen der Achtsamkeit	11
1. Einleitung	19
2. Vorbemerkungen und allgemeine Empfehlungen	31
3. Die Übungen	35
4. Informelles Üben	191
Epilog: Zur Zukunft der Achtsamkeit in Psychotherapie und Beratung.....	197
Nachwort zur überarbeiteten Neuauflage	208
Literatur	251