

Inhalt

	Vorwort	9
	Einführung	11
TEIL EINS	Achtsamkeit und Mitgefühl	23
Kapitel 1	Die Grundlagen von Achtsamkeit und Mitgefühl	25
Kapitel 2	Die Forschung zu Achtsamkeit und Mitgefühl	51
TEIL ZWEI	Grundlagen der Achtsamkeitslehre	69
Kapitel 3	Die persönliche Praxis voranbringen	71
Kapitel 4	Ein Schnelleinstieg für neue Lehrer	97
Kapitel 5	Ein Achtsamkeitsprogramm starten	143
TEIL DREI	Einführung in die Achtsamkeit – Das Kernprogramm	161
Sitzung 1	Einführung in die Achtsamkeit	167
	Skript: Erdung	171
	Skript: Achtsames Essen	181
	Skript: Das Surfen auf dem Impuls	184
	Skript: In die Hände hineinspüren	190
	Skript: Body Scan	191

Sitzung 2	Sei genau dort, wo du bist	201
	Skript: Achtsames Atmen	218
Sitzung 3	Unser geschichtenerzählender Geist	225
	Skript: Meditation des Achtsamen Gehens	230
	Skript: Achtsames Hören	244
Sitzung 4	Freundlichkeit kultivieren	249
	Skript: Liebende Güte für andere und für einen selbst	260
Sitzung 5	Die Bereitschaft, bei den Dingen zu sein, so wie sie sind	273
	Skript: Erkundung von unangenehm – neutral – angenehm	280
Sitzung 6	Weitermachen	293
	Skript: Achtsames Atmen mit Geraumigkeit	302
Sitzung +1 (optional)	Mitgefühl im Inneren finden	307
	Skript: Liebevoller Body Scan	313
	Skript: Beruhigende Berührung	326
	Skript: Selbstmitgefühlspause	328
Sitzung +2 (optional)	Die Widerstandskraft stärken	331
	Skript: Mitfühlendes Atmen	335
	Skript: Aus der Kraft schöpfen	344
	Danksagung	347
	Quellenangaben	353
	Über die Autoren	362
	Liste der Audio-Dateien	365