

Inhalt

Warum es so wichtig ist, achtsam zu sein	5
▪ Unachtsamkeit macht nicht glücklich	6
▪ Warum wir unachtsam sind	14
▪ Haltungen, die uns unachtsam werden lassen	16
▪ Zu welcher Haltung tendieren Sie?	23
Der Weg zur Achtsamkeit	29
▪ Achtsamkeit schlummert in jedem von uns	30
▪ Achtsamkeit früher und heute	32
▪ Warum sich Achtsamkeit nachweislich lohnt	36
▪ Was Achtsamkeitstechniken in uns bewirken	38
▪ Einstellungen, die Achtsamkeit fördern	44
Achtsamer mit sich selbst umgehen: Übungen	49
▪ Alles eine Frage des Trainings	50
▪ Die Meditationsgrundhaltung	51
▪ Gedanken, Gefühle, Körper bewusster wahrnehmen	54
▪ Unachtsame Haltungen ändern	72

Achtsamer Umgang mit anderen: Übungen	87
▪ Vier Haltungen für bessere Interaktionen mit anderen	88
▪ Haltung 1: Wertschätzung	91
▪ Haltung 2: Mitgefühl	98
▪ Haltung 3: (Mit-)Freude	105
▪ Haltung 4: Gelassenheit	109
Dauerhaft und nachhaltig achtsam leben	115
▪ Wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren	116
▪ Mehr Achtsamkeit im Unternehmen	119
▪ Ausblick	121
▪ Literatur	122
▪ Stichwortverzeichnis	124