

INHALTSVERZEICHNIS

Unser Angebot für Sie.....	5
Vorwort	6
Multitasking und Co.....	7
Der ganz normale Wahnsinn	7
Was ist Unachtsamkeit?	8
Unachtsame Haltungen	10
Achtsamkeit	14
Was ist Achtsamkeit?	14
Ursprung und Wurzeln	15
Wobei kann Ihnen Achtsamkeit helfen?	18
Arten der Achtsamkeit	19
Grundhaltungen der Achtsamkeit	23
Meditation.....	35
Gehmeditation.....	35
Atemmeditation	37
Lächeln	38
Body Scan - Dialog mit Ihrem Körper.....	39
Achtsamkeitsmeditation ist eine Herausforderung	41
Achtsamkeitsübungen im Alltag.....	42
Während des Tages	42
Körperwahrnehmung	53
Einfach mal abschalten.....	62
Achtsamkeit im Arbeitsalltag	66
Unbewusste Reiz-Reaktionsmuster erkennen und stoppen	66
Zähmen Sie Ihren inneren Kritiker.....	70
Verbesserte Interaktionen und Kommunikation	73
Ausrichten auf das, was Ihnen gut tut.....	76
Schlusswort.....	79
Literaturverzeichnis	80
Stichwortverzeichnis	81