

Inhalt

Einleitung	6
Übungen	
1. Achtsames Gehen mit Fokus auf den Körper	11
2. Achtsamkeitsmeditation mit Fokus auf den Atem	13
3. Aus negativen Gedankenkreisen aussteigen: Perfektionismus..	14
4. Die Kraft von Stille und Konzentration.....	17
5. Klarheit des Denkens und Fühlens.....	19
6. Der Fels in der Brandung: Selbsthypnose zur Förderung innerer Stärke.....	21
7. Die 5-4-3-2-1-Methode.....	23
8. Aus negativen Gedankenkreisen aussteigen: Überforderung ...	24
9. Das Schöne im Alltag beachten	27
10. Achtsamkeit beim Sport	29
11. Anuloma Viloma – Die Wechselatmung	33
12. Ruhe und Gelassenheit	35
13. Achtsamkeitsmeditation mit Body Scan	37
14. Wasser-Meditation	38
15. Das Wesen hinter den Dingen.....	41
16. Die Welt umarmen.....	43
17. Die Staubsauger-Übung: Progressive Muskelentspannung kompakt.....	45
18. Den eigenen Rhythmus erkennen.....	47
19. Die Teezeremonie	48
20. Achtsames Musikhören	51
21. Powernap – Der Energieschlaf.....	55
22. Selbsthypnose: Lebendigkeit, Freude und Energie	57
23. Genießen im Alltag und Probleme ablegen	59
24. Neue Wege gehen.....	61
25. Kapalabhati – Der leuchtende Schädel	62

26. Der Gong – Stilleübung.....	65
27. Die Rosinen-Übung	67
28. Selbsthypnose: Loslassen und Problemlösen.....	69
29. Fingerchaos.....	71
30. Body-Scan im Alltag.....	72
31. Der Aufmerksamkeitsscheinwerfer nach außen: Sehen	75
32. Der Aufmerksamkeitsscheinwerfer nach außen: Hören	76
33. Der Aufmerksamkeitsscheinwerfer auf Weitwinkel	79
34. Das Morgenritual: Achtsames Duschen	80
35. Das Abendritual: Achtsames Einschlafen	83
36. Musik zum Träumen.....	85
37. Mit Achtsamkeit körperliche Beschwerden transformieren	87
38. Achtsamkeit beim Lesen.....	89
39. Selbsthypnose: Fest verankert wie ein Baum	93
40. Kopffrollen	95
41. Die Ruhe- und Schwereübung.....	97
42. Die Wärmeübung.....	98
43. Die Herzubung	101
44. Die Kerzen-Meditation	103
45. Die entspannte Bauchatmung.....	104
46. Hindernisse überwinden	107
47. Das Abendritual: Die Traum-Selbsthypnose	109
48. Nahrung für die Seele – Das Lebensrad der fünf Speichen	111
49. Das Haus als Spiegel der Seele.....	112
50. Achtsames Miteinander	115
51. Negative Emotionen transformieren.....	117
52. Die Zeit verlangsamen	119

Anhang.....	124
--------------------	------------