

Inhaltsverzeichnis

1 Einführung	1
2 Grundlagen der Meditation	3
2.1 Ein erster Eindruck von Meditation	3
2.2 Aktive Meditationsformen	4
2.3 Ruhemeditation	11
2.4 Zusammenfassung: Was ist Meditation und wer darf sie ausüben?	18
3 Stressbewältigung durch Meditation	21
3.1 Mit Meditation Stress erkennen: körperliche und psychische Vorgänge bei Stress	22
3.1.1 Stresssymptome beobachten	22
3.1.2 Ursachen für Stress erkennen und verstehen	27
3.2 Mit Meditation richtig auf Stress reagieren	30
3.2.1 Eigene Einstellungen überprüfen	30
3.2.2 Ruheinseln im Alltag schaffen	31
3.2.3 Im Hier und Jetzt sein	32
3.2.4 Veränderungen akzeptieren	33
3.3 Fortgeschrittene Meditation: Ein erweitertes Weltbild entsteht	34
4 Meditationsforschung	37
Was Sie aus diesem <i>essential</i> mitnehmen können	41
Literatur	43