

## Inhaltsverzeichnis

Vorgeschichte .....	9
Achtsamkeit und Präsenz .....	20
Wie uns die buddhistische Weisheit inspirieren kann .....	24
Das mentale Geplauder im Kopf .....	28
(Un-)Achtsamkeit in Aktion .....	31
Umgang mit Bewusstseinsenergie .....	35
Vorsicht, Schwächung! Das Ausfließen von Bewusstseinsenergie .....	39
Stress, Disharmonie oder Streit .....	43
Wie gehe ich mit Machtstrukturen in Beziehungen um .....	45
Soziale Kompetenz durch Achtsamkeit .....	49
Achtsamkeit und der »Echo-Effekt« .....	51
Zentrierung versus Sucht .....	54
Die »Glücks-Eigenschaften« .....	56
Selbstgewahrsein als Schlüssel .....	59
Meditationen zur Intensivierung .....	63
Check-up .....	65

	<b>PRAXIS DER ZENTRIERUNG</b> .....	<b>67</b>
	Praktische Anwendung im Alltag .....	<b>68</b>
1	Zentrierung im Atem .....	<b>71</b>
	Meditative Übung zur Atemzentrierung .....	<b>73</b>
2	Zentrierung durch Solarplexus-Entspannung .....	<b>75</b>
	Meditative Übung zur Solarplexus-Entspannung .....	<b>77</b>
3	Achtsamkeitsmeditation .....	<b>81</b>
4	Zentrierung durch Körperbewusstsein .....	<b>84</b>
	Meditative Übung zur Zentrierung durch Körperbewusstsein .....	<b>86</b>
5	Zentrierung durch sinnliche Wahrnehmung .....	<b>90</b>
	Meditative Übung zur Zentrierung durch sinnliche Wahrnehmung .....	<b>91</b>
6	Zentrierung durch bewusstes Hören .....	<b>94</b>
	Meditative Übung zur Zentrierung durch bewusstes Hören .....	<b>95</b>
7	Zentrierung durch Geräusche, Klang oder Musik .....	<b>96</b>
	Meditative Übung zur Zentrierung durch die Macht des Tons .....	<b>99</b>
8	Zentrierung im Tun .....	<b>101</b>
	Meditative Übung zur Zentrierung im Tun .....	<b>103</b>
9	Emotionen – Sabotage oder Chance der Zentrierung? .....	<b>105</b>
	Negative Emotionen als Werkzeug zur Zentrierung .....	<b>108</b>
	Meditative Übung 1	
	Transformation einer alltäglichen negativen Emotion .....	<b>112</b>

	Meditative Übung 2	
	Transformation einer starken negativen Emotion .....	<b>114</b>
10	Positive Emotionen und »Glücks-Eigenschaften« entfalten .....	<b>117</b>
	Praxis der positiven Emotionen .....	<b>120</b>
11	Zentrierung durch Selbstfokussierung – »Hauptdarsteller deines Lebens« .....	<b>122</b>
	Meditative Übung zur Zentrierung »Hauptdarsteller im eigenen Lebensfilm« .....	<b>127</b>
12	Macht über sich selbst behalten – Training für den Alltag .....	<b>129</b>
13	Zentrierung im JETZT .....	<b>131</b>
	Meditation zur Zentrierung im Jetzt .....	<b>132</b>
14	Zentrierung im Selbst-bewusst-Sein .....	<b>133</b>
	Meditation zur Zentrierung im eigenen Bewusstsein .....	<b>135</b>
15	Affirmationen zur Zentrierung .....	<b>136</b>
	Affirmationen zum KÖRPERBEWUSSTSEIN .....	<b>137</b>
	Affirmationen zur Zentrierung im TUN .....	<b>137</b>
	Affirmationen zur Zentrierung im SEIN .....	<b>137</b>
	Allgemeine Zentrierungsformeln für den Alltag .....	<b>138</b>
	RESET im Alltag – Zusammenfassung .....	<b>139</b>
	Beharrlichkeit .....	<b>141</b>

Wissenschaftliche Forschungsergebnisse zu Achtsamkeit und Meditation .....	<b>143</b>
Achtsamkeit – traditionelle Meditation und zugleich neue Psychotherapie .....	<b>143</b>
Achtsamkeitstraining und Meditation – aktuelle Themen der Hirnforschung .....	<b>148</b>
<b>Kontakte, Literatur und Links .....</b>	<b>155</b>
Kontakte .....	<b>155</b>
Literatur .....	<b>156</b>
Interessante Links .....	<b>156</b>