



# Inhalt

## Vorneweg 9

Yoga. Den Blick auf das Leben verändern 12

Karma. Was wir tun, hat eine Wirkung 17

Selber schuld? 22 \* Niemand hat Schuld! 23

## Wer bin ich eigentlich? 25

Prakriti. Unsere kosmische Substanz 27 \* Purusha. Was ewig  
friedlich bleibt 28 \* Citta. Der eilige Geist 31

## Endlich Familie 40

Duhkha. Wenn es eng wird in mir 43 \* Mutter, Vater, Kind 47 \*  
Yoga und ich 52 \* Schein und Sein 68 \* Jetzt mal ehrlich! 70

## Kleshas. Die fünf Störkräfte 72

Avidya. Die Missverständnisse, meine Familie und ich 73 \* Asmita.  
Ich bin beleidigt 80 \* Raga. Ich! will! ein! Happy End! 88 \* Dvesa.  
Ich mag das nicht! 96 \* Abhinivesa. Die Angst, meine Familie  
und ich 107

## Samskaras. Eindrücke fürs Leben 115

Die Raben- und die Spatzenmutter 117 \* Alte Muster lösen und neue  
Gewohnheiten schaffen 122

## Gunas. Im Wechselbad der Stimmungen 126

Tamas. Meine Tochter, das Chaos und ich 127 \* Rajas. Wenn das Temperament mit uns durchgeht 128 \* Wenn es mittags laut wird 129 \* Rotsehen, Schwarzsehen, Klarsehen 130 \* Sattva. Wenn alles in Balance ist 132

## Antarayas. Wenn die Energie ausgeht 134

Die Räuberbande 135

## Projekt lächelnde Familie 164

Der Weckruf 164 \* Mein Weg zu mehr Leichtigkeit 167 \* Vogelperspektive 169 \* Acht Schritte zur Zufriedenheit 174 \* Üben, üben, üben – und geduldig sein 211

## Bhavanas. Vokabeln des Herzens 215

Maitri. All you need is love 216 \* Karuna. Mitgefühl, bitte 219 \* Mudita. Sich freuen, wenn andere Glück haben 221 \* Upeksha. Auf Distanz gehen und höflich bleiben 222

## Sei gut zu deiner Welt. Und zu dir 226

Yama. Mein Umgang mit der Welt 226 \* Nyama. Der achtsame Umgang mit sich selbst 235

## Jetzt und hier. Sofortmaßnahmen 242

## Yoga. Von den Wurzeln in den Alltag 245

Jnana-Yoga. Zuhören, reflektieren, begreifen, handeln 246 \* Karma-Yoga. Erwartungsfreies Handeln 248 \* Bhakti-Yoga. Aus Liebe zu Gott 249 \* Patanjali-Yoga. Den Geist beruhigen 250 \* Hatha-Yoga. Der Energieausgleich 251

Nach der Geburt ist vor der Wiedergeburt.  
Und dann? 253

Das Karma, meine Familie und ich.  
Happy End? 258

Danke 262

Quellenverzeichnis 263

Glossar der wichtigsten Yoga-Begriffe 265

Literatur und Links 268

