

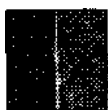
Klaus W. Vopel

MEDITATIONEN FÜR MANAGER

Emotionale Selbstverteidigung

im Alltag

iskopress



INHALT

Einleitung	7
<i>Kapitel 1: Präsent sein</i>	17
Eine Blume sehen	18
Aufmerksam werden	21
Weisheit des Körpers	23
Hoffnung als Hindernis	25
Tief atmen	27
Der Kieselstein	30
Innerer Friede	31
Innehalten	33
Klar sehen	35
Lernen	37
Innere Stärke	39
Verletzlich sein	41
<i>Kapitel 2- Meditative Bewegung</i>	43
In Schönheit gehen	44
Bewußt gehen	46
Den eigenen Rhythmus finden	48
Meditativer Spaziergang	51
Spaziergang zu zweit	54
Gehen wie ein Tiger	56
West und Ost lernen voneinander	57
Die Erde berühren	59
Stehend meditieren	60
Das Geheimnis der Langsamkeit	62
Die Welt in einer Mandarine sehen	65

<i>Kapitel 3- Loslassen.</i>	67
Strom der Gefühle.	68
Geben	72
Was uns verletzlich macht	76
Die Gefühle sind unsere Kinder.	79
Sich distanzieren	82
Einen Knoten lösen	84
Laß dich überraschen.	86
Ich bin ich, und du bist du.	89
Ein schönes, wildes Tier.	92
<i>Kapitel 4- Tiefe Regeneration.</i>	95
Ein halbes Lächeln.	96
Hüter des Hauses.	98
Engel im Schnee.	99
Streß und Spannung lindern.	100
Mit dem Körper lächeln.	102
Sitzen wie ein Berg.	104
Eine Blüte öffnet sich.	108
Sitzen wie ein See.	110
Die Welle.	113
Die Muschel.	117
Den Geist zur Ruhe kommen lassen.	120
<i>Kapitel 5. Gesunde Grenzen.</i>	121
Aufwachen.	122
Gesunde Grenzen.	124
Schau in deine Hand.	126
Wir alle möchten geliebt werden.	127
Mit offenem Herzen leben.	130
Eine Aura, die Schutz gibt.	134
Für gute Erinnerungen sorgen.	136
Nicht zurückschlagen.	138
Mit dem dritten Auge sehen.	140
Mitgefühl.	144
Vertrauen.	147