

Alois Burkhard

Ein Meditationshandbuch  
für Therapeuten und Klienten

# *Achtsamkeit*



CIP Medien

<i>Einleitung</i>	1
<i>Desiderata</i>	2
<i>Was ist Achtsamkeit?</i>	3
<i>Den Stress reduzieren</i>	4
<i>Sich der Entscheidung nähern</i>	5
<i>Wie funktioniert Achtsamkeit?</i>	6
<i>Es gibt keine Antworten und keinen Weg</i>	8
<i>Die Entscheidung</i>	9
<i>Der Anfang</i>	10
<i>Der Raum</i>	11
<i>Die Schuhe ausziehen</i>	12
<i>Die Glocke</i>	14
<i>Das Sitzen</i>	15
<i>Das Sitzen beenden</i>	16
<i>Das Gehen</i>	17
<i>Den Kopf freimachen</i>	18
<i>Nicht falsch, nicht richtig</i>	19
<i>Betrachtungen über den Atem</i>	21
<i>Atemübung I</i>	22
<i>Atemübung II</i>	23
<i>Atemübung III</i>	24
<i>Fünf Sinne</i>	26
<i>Achtsames Hören</i>	27
<i>Achtsames Sehen</i>	28
<i>Achtsames Schmecken</i>	29
<i>Achtsames Riechen</i>	30
<i>Achtsames Fühlen</i>	31

# Inhalt

<i>Immer wieder</i>	33
<i>Die Gehmeditation</i>	35
<i>Den Ego-Geist sehen</i>	36
<i>Die Flamme vor Augen</i>	37
<i>Die Wenn-Bedingungen</i>	38
<i>Verneige dich vor deinen Freunden</i>	39
<i>Die alte Zeitung</i>	40
<i>Der Ort der Geborgenheit</i>	41
<i>Belohnen</i>	43
<i>Sorgen loslassen</i>	44
<i>Wut loslassen</i>	45
<i>Scham</i>	46
<i>Grundannahmen relativieren</i>	47
<i>Bewertungen aufgeben</i>	49
<i>Gedanken loslassen</i>	50
<i>Annehmen</i>	52
<i>Erholung</i>	53
<i>Dem Muster zulächeln</i>	54
<i>Die Gier besiegen</i>	55
<i>Wie einer sein soll</i>	57
<i>Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte</i>	58
<i>Wie man leben könnte</i>	59
<i>Schmerz ist nur Schmerz</i>	60
<i>Versöhnung</i>	62
<i>Sutra über die fünf Wege, dem Ärger ein Ende zu bereiten</i>	64
<i>Ausbalancieren</i>	68
<i>Das Schönste</i>	70
<i>Zum Abschluss</i>	72