

Linda Lehrhaupt

Die Wellen des Lebens reiten

Mit Achtsamkeit zu innerer Balance

Herausgegeben von Christa Spannbauer

Kösel

Inhalt

Einleitung: Achtsamkeit – wozu, für wen und wie?	9		
TEIL 1		TEIL 3	
Wellenreiten: Wo fangen wir an?	19	In den Stürmen des Lebens: Schwierigkeiten mit Weisheit begegnen	111
<i>In Kontakt mit der Wirklichkeit</i>	20	Die Perspektive überprüfen	112
Die Kunst des Nicht-Tuns	28	Über den Umgang mit Emotionen	118
Loslassen – sein lassen	41	Der Schmerz als Weggefährte	130
		Sich selbst mit Freundlichkeit begegnen	138
		Wenn alles zusammenbricht	145
TEIL 2		TEIL 4	
Auf das Surfbrett steigen: Die zentralen Übungen der Achtsamkeit	45	Wellengang auf dem Kissen: Herausforderungen in der Praxis	149
Heimkehr in den Körper	46	Hindernisse als Gelegenheiten erkennen	150
Den Atem als Anker nehmen	58	Den Zweifel willkommen heißen	155
Die Sitzmeditation	64	Dem Begehren neue Räume öffnen	159
Vom Umgang mit dem Kopfkino	82	Es einfach tun	164
Mit Sinneseindrücken umgehen	90		
Von der Achtsamkeit auf den Atem zu offenem Gewahrsein	98	Schlussbetrachtung: Das Wunder des Lebens	167
Die Gehmeditation	104		
		Anhang	169
		Danksagung	169
		Buch- und CD-Empfehlungen	170
		Adressen	173
		Die Autorin/Die Herausgeberin	176