

achtsam,
PETRA ALTMANN *ruhig*
und gelassen

Ein erfülltes Leben führen



Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

I. *Achtsam sein*

In sich selbst hineinhorchen	13
Kenne ich mich eigentlich selbst?	
Eigene Stärken und Schwächen	14
Aufmerksam sein – Was tut mir gut, und wo muss ich mein Verhalten auf den Prüfstand stellen	21
Streicheleinheiten für Geist, Seele und Körper – Wie kann ich mir selbst Gutes tun	28
<i>Erfrischung für den Geist</i>	30
<i>Seelenbalsam</i>	33
<i>Den Körper fordern</i>	35
Fingerspitzengefühl im Umgang mit anderen	39
Ein Blick sagt mehr als tausend Worte – Wie begegne ich den Mitmenschen	40
<i>Beziehungen müssen wachsen können</i>	45
Zu-hören und hin-hören – Den anderen Beachtung schenken	48
An-hören statt weg-hören im Sinne des heiligen Benedikt – Jedem immer wieder Chancen geben	54
<i>Verzeihen können</i>	58
Von sich hören lassen und in Kontakt bleiben – Die Mitmenschen nicht aus den Augen verlieren	62
<i>Aufgehoben sein</i>	66
Freundschaften – Ein echter Lebenswert	68

II. In der Ruhe liegt die Kraft

Durchatmen – Momente und Orte zum Abtauchen	74
<i>Jeder Mensch braucht „Andersorte“</i>	75
<i>Momente zum Abtauchen</i>	78
<i>Oasen für die Seele</i>	79
Schweigen können – Die Stille als Kraftquelle	80
Weniger ist mehr – Worte mit Bedacht wählen	89
<i>Schnelles Urteilen vermeiden</i>	92
<i>Hin und wieder zu Papier und Stift greifen</i>	93
Bauchgefühl oder kopfgesteuert?	
Auf die innere Stimme lauschen	96
<i>Gedanken und Gefühle bestimmen unser Leben</i>	100
Sich einen inneren Raum bewahren – Die wesentlichen	
Dinge im Lärm des Alltags nicht untergehen lassen	103
<i>Reise in unseren inneren Raum der Stille</i>	106
<i>Ballast erkennen und abwerfen</i>	111

III. Gelassenheit üben

In Balance sein – Wie finde ich das rechte Maß in meinem Leben	118
Im Rhythmus der Mönche – Die heilsame Wirkung des „ora et labora“	124
<i>Gemeinsamkeit schaffen – Die Kraft des „ora“</i>	128
<i>Der Wert der Arbeit</i>	130
<i>Die klösterliche Tagesstruktur</i>	131
Stopps im Alltag: Lektüre, Meditation, Rituale	135
<i>Meditation – Ein Weg zu mehr Achtsamkeit</i>	137
<i>Lektüre bereichert das Leben</i>	140
<i>Rituale können heilsam sein</i>	143
Mit allen Sinnen wahrnehmen	147
<i>Ein offenes Ohr</i>	149
<i>Ein kluges Auge</i>	150
<i>Ein weites Herz – Ein sensibles Gespür</i>	152
<i>Geduldig mit sich sein</i>	154
Echt sein – Der Weg zu einem authentischen Leben ...	156
Quellenhinweise	164
Literaturhinweise	166
Register	168
Zur Autorin	173
Publikationen	174