

Vidyamala Burch

Danny Penman

Schmerzfrei durch Achtsamkeit

Die effektive Methode zur Befreiung von Krankheit und Stress

**Aus dem Englischen von
Maïke und Stephan Schuhmacher**

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort von Mark Williams 13

Kapitel 1 Jeder Augenblick birgt eine neue Chance 17

Achtsamkeit löst Schmerzen und Leiden auf 21

Achtsamkeit für gute Gesundheit 27

Kapitel 2 Widerstand verlängert das Leiden 29

Was ist Schmerz überhaupt? 31

Primäres und sekundäres Leiden 34

Die Fesseln des Schmerzes lockern 42

Unser beider Geschichten 46

Kapitel 3 Einführung ins Achtsamkeitsprogramm 56

Zeit und Raum für Meditation 61

Wie soll ich sitzen? 64

Wann beginnen Sie mit dem Programm? 73

Kapitel 4 Woche 1: Wildpferde 75

Der Körperscan 78

Praktische Hinweise 84

Hektische Gedanken 91

Weitere mögliche Erfahrungen 94

Gewohnheitsbrecher: Gehen Sie jeden Tag in die Natur 97

Kapitel 5 Woche 2: Sie sind nicht Ihre Gedanken 100

Emotionale Teufelskreise ICH

Ein Mensch im Seinsmodus werden 110

Der Atem als Anker 113

Quicklebendig	119
Der Atem offenbart den Handlungsmodus	123
Gewohnheitsbrecher: Schauen Sie eine Weile in den Himmel	125

Kapitel 6 Woche 3: Antworten, nicht reagieren 128

Achtsame Bewegung	131
Achtsamkeit im täglichen Leben: Den Boom-Bust-Zyklus überwinden	147
Gewohnheitsbrecher: Schauen Sie dem Wasser beim Kochen zu	154

**Kapitel 7 Woche 4: Beobachten, wie Leiden und Stress sich
auflösen 157**

Akzeptanz	161
Das Programm zur Kräfteeinteilung: Ihr Tagebuch analysieren	173
Gewohnheitsbrecher: Machen Sie Ihren Frieden mit der Schwerkraft	185

Kapitel 8 Woche 5: Die Freude an den kleinen Dingen 187

Unser Gehirn neu vernetzen	192
Operation am Gehirn	198
Das Programm zur Kräfteeinteilung: Die Grundvorgaben festlegen	202
Gewohnheitsbrecher: Schreiben Sie zehn gute Dinge auf	208

Kapitel 9 Woche 6: Die sanfte Schwerkraft der
Freundlichkeit 210

- Eine mitfühlende Sicht auf das Leben entwickeln 216
Neue Blickwinkel 222
Das Programm zur Kräfteeinteilung: Verweilen und Aufbauen 226
Die Augenblicke des Alltags würdigen 227
Gewohnheitsbrecher: Halten Sie inne, um zu schauen und zu
lauschen 229

Kapitel 10 Woche 7: Du bist nicht allein 232

- Von Isolation zur Verbundenheit 236
Heimkommen zu dem, der Sie sind 243
Das Programm zur Kräfteeinteilung: Drei-Minuten-Atemraum 248
Gewohnheitsbrecher: Spontane Gesten der Freundlichkeit 252

Kapitel 11 Woche 8: Das Leben lebt durch Sie 254

- Wahres Wohlbefinden finden 267
Schreiben Sie sich einen Brief 268

Anhang 271

- Medien und Hilfsmittel 271
Weiterführende Literatur 273
Danksagung 285
Anmerkungen 287
Register 297