

DORIS IDING



Der kleine
**Achtsamkeits-
coach**



VORWORT 4

Durch Achtsamkeit zu sich selbst finden

Seite 6

TEST: ERKENNEN SIE SICH SELBST 8

DIE TESTAUSWERTUNG 10

Typ Diva 10

Der/Die Leistungsorientierte 12

Der/Die Unsichere 13

Der/Die Traditionelle 14

Haben Sie sich erkannt? 15

Zaubermittel Achtsamkeit

Seite 16

MIT ACHTSAMKEIT DAS LEBEN BEREICHERN 18

Stress lass nach 18

Erkennen und innehalten 21

DIE ACHTSAMKEITSPRAXIS 25

Buddhistische Ursprünge 25

Meditation als Basis 26

Zeitgenössische Achtsamkeitslehrer 28

Den Geist beruhigen 30

GRUNDHALTUNGEN DER ACHTSAMKEITSPRAXIS 31

Erste Grundhaltung:

Annehmen, was ist 32

Zweite Grundhaltung:

Nicht bewerten 33

Dritte Grundhaltung:

Absichten loslassen 34

Vierte Grundhaltung:

Geduld üben 35

Die Kraft der inneren

Einstellung 36

Achtsam im Alltag

Seite 38

ACHTSAMKEIT FÜR KÖRPER,
GEDANKEN UND GEFÜHLE 40

Die Achtsamkeitspraxis 41

Atemübungen für
zwischen durch 45

Den Körper wahrnehmen 48

Achtsamer Umgang mit
Gedanken 52

Achtsamer Umgang mit
Gefühlen 58

Achtsames Gehen 60

KLEINE INSELN DER ACHTSAM-
KEIT SCHAFFEN 64

Sinnvoll genießen 64

Achtsam kochen 66

Den Körper verwöhnen 68

Achtsames Stehen und Gehen ... 74

ACHTSAMER UMGANG
MIT ANDEREN 79

Achtsamkeit in der
Partnerschaft 79

Achtsamer Umgang mit
Kollegen 92

DANKBARKEIT UND WERT-
SCHÄTZUNG ENTWICKELN 96

Der Wert der Dankbarkeit 98

Die Kraft der Wertschätzung 102



Auf dem Weg der Achtsamkeit bleiben

Seite 104

SO GEHT ES WEITER 106

Achtsamkeitstraining:
Acht-Wochen-Übungsplan 106

Vier Wochen-Programm
für Ihren Typ 111

Im alten Fahrwasser? 119

BÜCHER 124

ADRESSEN 125

ÜBUNGSREGISTER 126

IMPRESSUM 128

SELBSTTEST

GRUNDLAGEN

PRAXIS

PROGRAMME