

RUN

FOR YOUR LIFE

**Achtsamkeit und Bewegung für ein
glückliches und gesundes Leben**

William Pullen

Aus dem Englischen von Dieter Fuchs

KLETT-COTTA

Inhaltsverzeichnis

- 9 Einführung**
 - 9 Was ist Dynamisches Laufen?
 - 15 Die Entstehung des Dynamischen Laufens
 - 19 Wofür ist das Dynamische Laufen besonders geeignet?
 - 25 Wie dieses Buch zu verwenden ist

- 27 Die Reise**
 - 27 Ein Schritt nach dem anderen
 - 33 Die richtige Gangart
 - 34 Der Prozess
 - 45 Der Abschluss
 - 46 Abschließende Zusammenfassung

- 51 Die heilende Umgebung**
 - 54 Das passende Gelände
 - 57 Mit einem Partner laufen

- 67 Depressionen und gedrückte Stimmung**
 - 68 Depressionen und gedrückte Stimmung erkennen
 - 69 Gängige Ursachen von Depressionen

- 71 Wie Dynamisches Laufen für Depressionen/
gedrückte Stimmung funktioniert
- 87 Angstzustände**
- 87 Was sind Angstzustände?
- 88 Woher kommen Angstzustände?
- 97 Wie Dynamisches Laufen für Angstzustände
funktioniert
- 111 Beziehungen**
- 111 Was geht hier vor?
- 112 Warum Beziehungen schwierig sind
- 114 Wie Dynamisches Laufen für Beziehungen
funktioniert
- 115 Personenzentrierte Beziehung
- 119 Die Dinge klarer sehen
- 151 Wut und Aggression**
- 153 Die häufigsten Auslöser von Wut
- 158 Wie viel Wut ist okay?
- 160 Was Sie erwartet
- 161 Wie Dynamisches Laufen bei Wut funktioniert
- 163 Fragen zur Wut
- 175 Entscheidungsfindung**
- 178 Allgemeine Probleme bei der Entscheidungs-
findung

180 Wie Dynamisches Laufen für die Entscheidungsfindung funktioniert

199 Eltern und Kinder

201 Womit Sie rechnen müssen

202 Wie Dynamisches Laufen für Kinder wirkt

203 Gemeinsam laufen

207 Empathie-Läufe

217 Achtsames Laufen

221 Vorbereitung auf einen achtsamen Lauf

225 Rückwärts laufen

226 Stolz, Scham und andere Lauf-Partner

227 Achtsames Bemühen

228 Ihre persönliche Landkarte

230 Akzeptanz

231 Sitzen mit Furcht und Schmerz

232 Laufen mit Furcht und Schmerz

233 Frieden schließen

234 Loslassen

236 Ihre Geschichte wahr werden lassen

239 Das Ende des Regenbogens

241 Was ist in meinem Rucksack?

243 Verschiedene Pfade

245 Gedanken über Ihre Reise