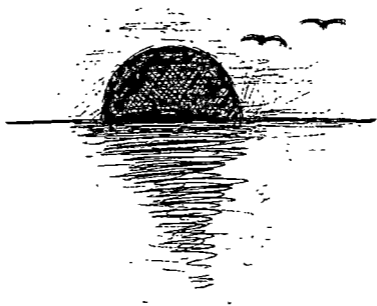


*Achtsam  
leben*

HEIKE ALSLEBEN

# Achtsame Wege aus der Depression



SCORPIO

# Inhalt



Einführung .....	5
<b>1</b> Sich auf den Weg machen	11
<b>2</b> Achtsamkeit im Kontext von Depressionen	16
<b>3</b> Wege der Achtsamkeit im Alltag	44
Die Kraft des Innehaltens .....	45
Alltagsaktivitäten als Praxis der Achtsamkeit	49
Worauf es auf dem Übungsweg ankommt .....	64
Ausflug in die Meditationspraxis .....	66
<b>4</b> Innere Wegbegleiter der Achtsamkeitspraxis	70
Anfängergeist .....	71
Nicht-Streben .....	74
Nicht-Urteilen .....	76
Akzeptanz .....	80
Loslassen .....	82
Geduld .....	85
Selbstmitgefühl .....	88
Vertrauen .....	91

## **5** Auf dem Weg bleiben und weitergehen 96

Quellenverzeichnis .....	119
Weiterführende Informationen .....	121
Zum Weiterlesen .....	124