

PEDRAM SHOJAI

DIE KUNST, DIE ZEIT ANZUHALTEN

100 ACHTSAMKEITSÜBUNGEN
GEGEN STRESS

Aus dem Amerikanischen
von Antje Korsmeier

ullstein
leben

Inhalt

Einleitung	11
TAG 1: Gestalten Sie Ihren Lebensgarten	17
TAG 2: Zeit für Dankbarkeit	20
TAG 3: Natur erleben	23
TAG 4: Zeit für E-Mails	26
TAG 5: Ruhepausen einlegen	29
TAG 6: Sorgen und Ängste	32
TAG 7: Zeit für sich selbst einplanen	34
TAG 8: Körperliche Bewegung	37
TAG 9: Gedanken verdauen	40
TAG 10: Zeit am Schreibtisch	42
TAG 11: Zeit zum Träumen	45
TAG 12: Weniger ist manchmal mehr	48
TAG 13: Zeitblöcke bilden	51
TAG 14: Gefühle verdauen	54
TAG 15: Mahlzeiten sind Rituale	57
TAG 16: Zeit-Beben begreifen	60
TAG 17: Energie Tanken beim Nichtstun	63
TAG 18: Entschleunigen und entspannen	66
TAG 19: Meiden Sie Zeitvampire	69
TAG 20: Große Ereignisse im Leben	72
TAG 21: Zeit mit der Familie	75
TAG 22: Zeit zum Verdauen	77

TAG 23: Podcasts und Hörbücher	79
TAG 24: Achtsame Kommunikation	82
TAG 25: Vom Umgang mit To-do-Listen	84
TAG 26: Alles geben	87
TAG 27: Ewige Zeit	90
TAG 28: Zeit, um Atem zu schöpfen	93
TAG 29: Weisheiten vom Sterbebett	96
TAG 30: Im Garten arbeiten	99
TAG 31: Struktur kommt vor der Arbeit	102
TAG 32: Geräuschen lauschen	105
TAG 33: Zeit auf dem Boden	108
TAG 34: Einfach lächeln	111
TAG 35: Aus der Unendlichkeit schöpfen	113
TAG 36: Bestehende Verpflichtungen reduzieren	115
TAG 37: Den Arbeitsplatz umgestalten	118
TAG 38: Heilsames Tagträumen	120
TAG 39: Der Zeit-Check	123
TAG 40: Zeit und Geld	125
TAG 41: Zeit zum Beten	128
TAG 42: Menschen sind unterschiedlich getaktet	131
TAG 43: Kaufentscheidungen	134
TAG 44: Zeit im Sitzen	137
TAG 45: Genießen Sie diesen Ort	140
TAG 46: Unkraut jäten im Garten Ihres Lebens	143
TAG 47: Musik empfinden	146
TAG 48: Schöne Momente mit Ihrer Familie	148
TAG 49: Zeit und Technologie	151

TAG 50: Rituale etablieren	154
TAG 51: Zeit für Lust und Liebe	157
TAG 52: Zeit am Telefon	160
TAG 53: Lockern Sie Ihren Nacken	163
TAG 54: Ein Tag ohne soziale Netzwerke	165
TAG 55: Fünf Atemzüge, die Ihnen gehören	168
TAG 56: Progressive Entspannung	171
TAG 57: Im Einklang mit den Jahreszeiten	175
TAG 58: Reaktives Entscheiden	177
TAG 59: Entgiften durch Schwitzen	180
TAG 60: Zeit in der Sonne	182
TAG 61: Teestunde einplanen	185
TAG 62: Am Feuer sitzen	188
TAG 63: Zeit und Licht	191
TAG 64: Regelmäßige Pausen am Tag	194
TAG 65: Zeit unter der Dusche	197
TAG 66: Die Ringe eines Baumes	200
TAG 67: Ein Vermächtnis aufbauen	203
TAG 68: Zeit im Bett	206
TAG 69: Wie viele Herzschläge habe ich noch?	209
TAG 70: Ein Bad nehmen	211
TAG 71: Den Kreislauf in Schwung bringen	214
TAG 72: Zeit im Dunkeln	217
TAG 73: Hilfe in Anspruch nehmen	220
TAG 74: Zeit in einem See	223
TAG 75: Vögel beobachten	226
TAG 76: Zeit im Auto	228

TAG 77: Zeit und Gewichtszunahme	231
TAG 78: Verbringen Sie Zeit mit einem Baum	233
TAG 79: Ihre Löffelliste	236
TAG 80: Heilen Sie Ihren Körper	239
TAG 81: Einfach schweigen	242
TAG 82: Zeit als Tauschmittel	245
TAG 83: Zeit im Mondlicht	248
TAG 84: Fährten lesen und Tiere beobachten	250
TAG 85: Zeiten des Schlafmangels	253
TAG 86: Zeit zum Lesen	256
TAG 87: Zwischenmahlzeiten	258
TAG 88: Zeit für Ihre Nachbarn	261
TAG 89: Absolute Entspannung lernen	264
TAG 90: Richten Sie das Licht des Gewahrseins nach innen	267
TAG 91: Dehnübungen befreien gefangene Zeit	270
TAG 92: Traumatische Erlebnisse verarbeiten	274
TAG 93: Die Radieschen von unten betrachten	277
TAG 94: Verlorene Zeit investieren	280
TAG 95: Kreativität zulassen	282
TAG 96: Zeit mit den Sternen	285
TAG 97: Blickkontakt und das persönliche Gespräch	288
TAG 98: Langeweile	291
TAG 99: Warten sinnvoll nutzen	294
TAG 100: Die Anlagenrendite der Zeit	296
Schlussbemerkung	299
Dank	301