

Inhalt

- »Einstiegsgedanken« 8
- 1. Achtsamkeit – das Heilmittel gegen emotionalen Durchfall 11
- 2. Was meine ich mit »Achtsamkeit«? 17
- 3. Einstieg in die Achtsamkeitspraxis 37
- 4. Achtsamkeitsübungen 51
- 5. Zwischencheck: Sind Sie auf dem richtigen Weg? 89
- 6. Achtsamkeit to go für jede Gefühls- und Lebenslage 99
- 7. »Vipassana« 119
- Über die Autorin 129