

# INHALT

<b>Tradition und Aktualität der Achtsamkeitspraxis</b> .....	5
1 Die Notwendigkeit der Achtsamkeit .....	5
2 Die Achtsamkeitsthematik im gesellschaftlichen Kontext.....	6
3 Die Achtsamkeitspraxis: Sensibilisierung der Wahrnehmung .....	7
4 Achtsamkeit in der christlichen Spiritualität.....	8
 <b>Achtsamkeit und Resilienz</b> .....	10
 <b>Zum Aufbau und zur Arbeit mit dem Achtsamkeitsheft</b> .....	15
Das Heft, die „Draußen-Dimension“ und das notwendige „In-Ruhe-Gelassen-Werden“...	15
Schritt für Schritt .....	16
Das Zeitmanagement .....	16
Die Interkollegiale Arbeit mit dem Achtsamkeitsheft .....	17
Übungen wiederholen, variieren und ritualisieren .....	18
Den Raum der Stille hüten .....	19
Guter Rat: Geduld und langer Atem .....	20
Zur Struktur der Kapitel .....	20
 <b>Die Kapitel</b> .....	23
1 Achtsamkeit ist so einfach .....	23
2 Achtsam hören, gehen, sehen, schmecken, sprechen.....	26
3 Klang, Stille und Atem .....	28
4 Mit den inneren Augen sehen.....	31
5 Fantasie-Reise: Mein liebster Ort.....	34
6 Fantasie-Reise: Mein Freund, der Delfin.....	37
7 Meine Hände .....	40
8 Behutsam berühren .....	43
9 Malen ohne Farben .....	46
10 Lebensdank .....	49
11 Von Außen nach Innen.....	52
12 Das Labyrinth .....	55
13 Mein inneres Licht .....	59
14 Die Stille eines Steines.....	63
15 Zeit für Traurigkeit.....	67
16 Mein Schutzkreis .....	71
17 Zärtlichkeit .....	74
18 Farben und Gefühle .....	77
19 Körpergefühle .....	81
20 Gefühle und Gesichter .....	84
21 Gefühle haben Namen .....	87
22 „Wieder Gut“-Worte .....	90
23 Unser Mutmach-Stein .....	94
24 Ich höre dir zu .....	98
25 Seelenworte.....	101

26 Das Herzauge .....	105
Die vier Atem-Meditationen – Einleitung .....	109
27 Atem-Meditation „Blume“ .....	112
28 Atem-Meditation „Berg“ .....	114
29 Atem-Meditation „See“ .....	116
30 Atem-Meditation „Weiter Raum“ .....	118
<b>Anhang .....</b>	<b>120</b>
Verwendete Literatur.....	120