

Stichwortverzeichnis

A

- Abhängigkeit 288, 345
 - Achtsamkeit 289
 - Gehirn 290
 - Rückfälle 293
- Ablenkung 139, 172, 178,
180, 218, 242, 308, 312, 345
 - Bemühung um Reduzierung 211
 - bewältigen 211
- Achtsamkeit
 - Apps 186
 - Auseinandersetzungen 157
 - Kinder 313
 - Stressminderung 31
 - Teenager 318
 - Weisheit 34
- Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (ABKT) 267
- achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) 276, 281
- achtsamkeitsbasierte Stressminderung (MBSR) 152, 241, 276, 342
- Achtsamkeitsmeditation 27, 29, 42, 55, 61, 80, 87, 117, 120, 187, 199, 213, 218, 241, 249, 252, 277, 295, 324, 340, 342
 - Alterungsprozess 45
 - Aufmerksamkeit 50
 - Dauer festlegen 214
 - Definition 29
 - dreiminütige Atempause 148
 - Erwartungen 221
 - Essmeditation 118
 - formlose 30
 - Fortschritte 216
 - Gedanken bewusst machen 341
 - Gehirntraining 33
 - in der Gruppe 201
 - Klausur 202
 - Körper und Geist vorbereiten 117
 - loslassen am Ende eines Arbeitstags 176
 - nichts für mich 217
 - schweifende Gedanken 216
 - sich an die eigenen Entscheidungen halten 194
 - sich auf Erfahrungen einlassen 277
 - Tage beginnen 168
 - Vorteile 41
 - Wirkung auf Energiehaushalt 262
 - Wirkung auf Schlüsselstärken 232
 - Wirkung nach kurzer Zeit 340
 - wohlwollende
 - Aufmerksamkeit 140
 - zu Hause 179
 - zwei Arten 30
- Achtsamkeitstag 109, 199, 210
- Achtsamkeitsübung 28, 32, 43, 71, 73, 80, 85, 88, 91, 96, 106, 116, 122, 145, 152, 160, 179, 193, 195, 204, 214, 229, 234, 236, 242, 252, 267, 309, 329, 341, 347
 - Belohnung 66
 - Beobachter-Modus 39
 - Einstieg 64
 - Erwartungen 129
 - Gewohnheit 68
 - innerer Widerstand 76
 - kleine Schritte 68
 - Körperhaltung 129
 - Nutzen 74
 - Schwangerschaft 311
 - sitzen 130
 - Teenager 318
 - Zeit und Ort 64
 - zu viel wollen 45
- Akzeptanz 27, 32, 36, 82, 91, 103, 129, 133, 135, 145, 155, 165, 192, 203, 214, 221, 227, 241, 265, 270, 275, 342
 - aktuelle Situation anerkennen 84
 - Erfahrungen nicht bekämpfen 83
 - fehlende 37
 - Gefühle 84, 110
 - Kettenreaktion 84
 - Veränderung 194
 - versus Resignation 82, 192
 - Widerstand 83
- Akzeptanz-Commitment-Therapie (ACT) 35, 267–268, 343
- Alkohol 252
- Alltagsleben 98, 111, 113, 116, 123, 136, 145, 149–151, 164, 167, 179, 189, 192, 195, 211, 229, 282, 287, 317, 329, 337, 340
 - Abwechslung 176
 - achtsam essen 180
 - achtsam staubsaugen 179
 - achtsam unterwegs sein 176
 - angenehme und unangenehme Erfahrungen 278
 - Ärger 261
 - Auszeit durch Meditation 30
 - Bewusstsein 207
 - Glück steigern 233
 - Mini-Meditation für zwischendurch 169
 - Neugier 89
 - praktische Achtsamkeit 23
 - Stärken nutzen 232

- Alltagspflichten 179
 Alterungsprozess 45
 Anfänger-Geist 85
 mit den Augen eines Kindes
 sehen 86
 Angst 23, 29, 44, 52, 98, 121,
 126, 142, 175, 215, 261, 267,
 284, 301, 304, 323, 344–345
 akzeptieren 82
 aushalten 287
 Festhalten angenehmer Ge-
 danken 192
 körperliche Erfahrung 52
 Ängste 56, 158, 230, 285, 308
 besänftigen 284
 loslassen 139
 Meditation 70
 mindern 168
 negativer Kreislauf durch
 Wegschieben 285
 Angststörung
 generalisierte
 267, 284, 345
 Anspannung 32, 42, 44, 84,
 90, 125, 170, 177, 189–190,
 204, 213, 253, 283, 301, 303,
 307, 343
 als Signal 42
 durch Schmerzen 44
 Handlungsmodus 100
 Mini-Meditation 109
 Arbeit
 Abhängigkeit 105
 achtsame Führungsarbeit
 174
 loslassen 175
 Stress 167
 von Freizeit trennen 176
 Arbeitsplatz
 Mini-Meditation 169
 Ärger 52, 84, 93, 95, 110, 160,
 170, 181, 215, 229, 257, 301
 achtsam begegnen 261
 Gefühle übertünchen 261
 Schutzfunktion 261
 schwierige Kindheit 261
 Vorbilder 261
 Zusammenhang mit Ge-
 danken 257
 Atempause 105, 169
 Atemübung (7/11) 321
 Atmen 120
 achtsames 133, 196
 dreiminütige Atempause
 148
 in Körperteile hineinatmen
 122
 Aufmerksamkeit 230, 272
 äußere 50
 Beobachter-Bewusstsein
 50
 Definition 28
 dreiminütige Atempause 148
 flexible 30
 Flow 107
 innere 50
 trainieren 33
 verschiedene Arten 49
 weiträumige 50
 zielgerichtete 50
 Aufmerksamkeitsverlust 169
 Aufwachen
 dreiminütige Atempause 150
 Augenblick, gegenwärtiger
 27, 30, 36, 73, 86, 100, 102,
 104, 109, 112, 113, 139, 149,
 151, 163, 174, 176, 180, 187,
 190, 197, 200, 229, 234, 276,
 286, 296, 303, 313, 322, 330,
 337, 342
 dreiminütige Atempause
 149
 Kreativität 242
 Tiefe wahrnehmen 113
 Verbindung mit dem Jetzt
 und Hier herstellen 112
 Auseinandersetzung 157
 entschärfen 158
 Autopilot-Modus 30, 100,
 104, 119, 126, 149, 188, 191,
 260, 332, 342
 Arbeit 169
 Merkmale 101
 Verlust der Wahlmöglich-
 keiten 101
- B**
- Ballast
 loswerden 113
 Bauchatmung 127, 314
 Anleitung 127
 Stress bewältigen 252
 Bauchgefühl 48
 Begeisterung 202, 209, 232
 Beobachter 50, 56, 110, 161,
 251, 255, 259, 335
 dreiminütige Atempause
 149
 Gefühle 52
 Zeuge der eigenen Erfah-
 rungen 35
 Beobachter-Bewusstsein 50
 Beobachter-Modus 220, 252,
 270
 Übung 39
 Beschwerden 147, 171, 296,
 306
 Körperhaltung 215
 Bewegung, körperliche 46,
 97, 122, 138, 151, 173, 190,
 193, 210, 217, 303
 Bewusstheit 343
 Bewusstsein 55
 Definition 27
 dreiminütige Atempause
 147
 Eigenschaften 57
 immer da 38
 sich selbst entdecken 54
 Voraussetzung für Fürsorge
 145
 Beziehung 175
 verbessern 174
 vertiefen 168
 Beziehungen 31, 105, 145,
 154, 160, 164–165, 199,
 257, 300
 achtsame Haltung 155
 achtsamer Umgang 162
 Akzeptanz 340
 als Spiegel 161
 durch Achtsamkeit ver-
 bessern 23, 340
 Erwartungen 155, 160
 Fragen an die eigene Person
 162
 Gedanken 162
 Gefühle 162
 Glück 229
 Qualität 154
 romantische 157
 Stressreaktion 340
 Verhalten 162

Vertrauen 87
zur eigenen Person 155
Bluthochdruck 171
Bodyscan-Meditation 42,
117, 123, 126, 129, 145, 153,
168, 179, 189, 193, 199, 303
Anleitung 123
Aufmerksamkeit 126
Energieschub 265
Entspannung 124
im Gehen 138
mögliche Probleme 127
positive Wirkungen 126
Seinsmodus 126
sensibler werden 127
Verbindung zum eigenen
Körper aufbauen 126
Zeit 124
Ziel 189
Boyatzis, Richard 174
Buddha 164
der zweite Pfeil 83
Zitat 38
Burmesische Haltung
Sitzmeditation 130

C

Charakterstärken 232
Computer 182, 184, 186, 199,
253, 330
Überstimulierung 153, 185
Coronavirus 214, 285
Cortex
linker präfrontaler 241
präfrontaler 340
rechter präfrontaler 241
Csíkszentmihályi, Mikály 106

D

Dalai Lama 339
Dankbarkeit 94, 113, 137,
156, 160, 197, 232–234,
256, 303, 323, 335
Danke sagen 336
fördern 336
Gedicht 336
Glück 229
Schlaf 336
Dankbarkeitstagebuch 233
Anleitung 233
Auswirkung auf Schlaf 234

Davidson, Richard (Hirn-
forscher) 140, 276, 339
Defusion
kognitive 270
Dehnübungen 252
Demut 232
Denken
Energiefresser 262
lösungsorientiertes 175
Denkmuster
29, 164, 275, 296
ablegen 108
achtsame 221
bewusst machen (Fragen)
282
Frustration 210
negative 341
Depression, klinische 23, 31,
52, 95, 167, 215, 224, 226,
230, 267, 273, 276, 278, 281,
284, 341
achtsam bewältigen 267
akzeptieren 82
automatische Gedanken
bekämpfen 280
Frühwarnsystem 284
gesündere Geistesge-
wohnheiten entwickeln
342
im Seinsmodus begegnen
342
Kennzeichen 273
mindern durch Achtsam-
keit 168, 341
postnatale 311
Diäten
extreme 182
Disziplin 36, 88, 97, 126, 194,
202, 207, 265, 323, 343
Dopamin 290
Drang 292
Drangsurfen 290, 292–293
Dreiminütige Atempause
148, 169, 180, 191, 196, 200,
275, 283
Anleitung 147
Distanz zu problematischen
Gefühlen 282
Energieschub 265
Gedanken achtsam
wahrnehmen 283

geeignete Anlässe 150
weise Entscheidungen vor-
bereiten 283
Drogen 252
Durchhaltevermögen 232

E

Einfühlungsvermögen 341
Einschlafstörung 185
Eltern
achtsame 322
Emotionen
Merkmale 52
Energie 261, 263
Energiefresser 262
Energiehaushalt
Auftrieb 262
Bewegung 263
Energie-Check 261
Mahlzeiten 263
Meditation 264
Trinken 263
Engagement 72–73, 96, 187,
194
Befriedigung 235
nachhaltiges 61
Entschlackung
digitale 334
Entspannung 32, 124, 146,
189
nicht Ziel der Achtsamkeit
32
versus Achtsamkeitsübun-
gen 32
Ereignis
auslösendes 163
Erfahrung
glückselige 35
Veränderung durch
Anerkennung 82
Erfahrungsvermeidung 279,
286, 341
begünstigt Depressionen
274
Erlebensvermeidung 250
Ernährungstagebuch 182
Erneuerung 174
Erwartungen 33, 80, 138, 160,
187, 221, 274, 310, 324, 341
an Meditationen 221
Ärger 160

bewusst machen 160
 Enttäuschung 160
 Wirkung auf Beziehungen 160
 Essen
 emotionales 181
 Essmeditation 313
 Anleitung 118
 Erfahrung 119
 Essprobleme
 der zweite Hunger 181

F

Fahren 107
 achtsames 107
 Fairness 232
 Flexibilität
 psychische 268, 270, 343
 Flow 33, 106, 230, 235, 330
 achtsames Handeln 108
 Arbeit 108
 Aufmerksamkeit 107
 ausreichende Anforderungen 107
 entdecken 108
 Feedback 107
 Gefühl der Kontrolle 107
 Gelegenheiten 108
 intrinsische Belohnung 107
 Kunst 108
 Lesen und Schreiben 108
 Merkmale der Flow-Erfahrung 107
 Weg zum Glück 230
 Fortschritte 217
 Freude 33, 51, 58, 84–85, 128, 204, 229–230, 234–235, 282, 347
 Augenblick auskosten 234
 aus Achtsamkeit 42
 Befriedigung 235
 malen 235
 Weg zum Glück 230
 Freundlichkeit 29, 91, 93, 140, 148
 Frühstück 199, 262
 Frustessen 181
 Frustration
 kreative Antwort finden 171

Frustrationen 158
 Meditation 136
 Führung 134, 232
 emotionale Intelligenz 174
 Furcht 52, 90, 96, 284, 323
 Fürsorge
 für sich selbst und andere 145
 versus Egoismus 151

G

Ganzheit 197
 Gartenarbeit 200, 330
 Geburt
 achtsame 310
 Gedanke
 willkommen heißen 211
 Gedanken 46, 335
 annehmen 37
 antworten statt reagieren 29
 automatische 30
 bewusst machen 337
 Distanz herstellen 161
 Einfluss auf Gefühle und Entscheidungen 29
 keine Fakten 193
 schädliche 30
 selbstbeschränkende 197
 Vermeidung 341
 von der eigenen Person lösen 282
 Wirkung auf Gefühle 281
 Gedankenlesen 259
 Geduld 36, 76, 84, 87, 91, 141–142, 175, 187, 211, 216, 236
 durch Meditation 85
 Gefühl
 akzeptieren 227
 Glück 225
 Kinder 310
 problematisches 227
 Gefühle 48
 Akzeptanz 275
 als Besucher betrachten 333
 anders verarbeiten 52
 Angst 345
 annehmen 37
 beobachten 52
 Beobachter 275
 bewusst machen 337
 Distanz schaffen 110
 Freisetzung durch Meditation 43
 im Körper eingeschlossene 43
 leugnen versus anerkennen 53
 loswerden 333
 problematische 34, 53, 101, 216, 275, 345
 Verantwortung übernehmen 162
 vermeiden 216, 276
 verstehen 52
 Wirkung auf Gedanken 281
 Wirkung auf Verhalten und Denken 51
 zulassen statt vermeiden 341
 Gehen 104, 117, 122, 137, 176, 178, 182, 190, 201, 237, 252
 achtsames 107, 137
 Auszeit für den Geist 137
 Autopilot-Modus 137
 Gehgewohnheiten untersuchen 137
 Metta-Meditation 142
 Ziel 176
 Gehirn
 Geschichten 47
 kann sich verändern 339
 Musterbildung 46
 Gehmeditation 137, 145, 151, 176, 200
 abwandernde Gedanken 139
 Anleitung 137
 formale 137
 gehen und lächeln 139
 Gleichgewicht 139
 in den Alltag integrieren 196
 Probleme ausräumen 139
 stressfrei gehen 137
 Ziel 137
 Geist
 abschweifender 212
 unruhiger 207

- Gelassenheitsgebet 344
 Genuss 176, 347
 Geselligkeit 232
 Gespräch 159
 Gesprächsführung
 motivierende 289
 Gesundheit 36, 189, 197
 psychische 318
 Gewohnheit
 Auslöser 65
 Belohnung 65
 pflegen 67
 verankern 63
 Gewohnheiten
 ändern 331
 Glück 52, 225, 227, 347
 eigennütziges versus selbst-
 loses 237
 Geld 228
 Vergnügen 228
 Glücksempfinden 154
 Glücksgefühl 337
 Glücksrezept 229
 Grenzen
 anerkennen 299
 Grübeln
 als Erfahrung anerkennen
 275
 begünstigt Depressionen
 273
 Grundwerte 231
 Güte 95, 293
- H**
- Haltung 70, 79, 172, 177,
 187–188, 218, 232, 296,
 311, 316, 323, 330,
 335, 342
 Akzeptanz 340
 Dankbarkeit 94
 Einfluss auf Ergebnis 80
 Fürsorge 341
 Güte 91
 Perfektionismus 97
 schädliche 96
 verändern 79, 219, 231
 Haltungen 53, 84, 86, 90, 98,
 110, 122, 143, 151
 Achtsamkeit fördernde 29,
 33
 Anfänger-Geist 86
- Loslassen 90
 Meditation 37
 Neugier 88
 nicht beurteilen 81
 Vertrauen 87
 Warmherzigkeit 93
- Handeln**
 engagiertes 270
 zwanghaftes 105
- Handlungsmodus** 99,
 102–103, 108, 126, 136,
 148, 273, 284
 Augenblick 100
 automatisches Handeln
 100
 Erfahrung 104
 in den Seinsmodus wech-
 seln 109
 Merkmale 100
 negative Gefühle vermeiden
 101
 Umgang mit Gefühlen
 110
 Vorschläge 105
 Ziele 100
- Handlungsmuster** 46
- Hanh, Thich Nhat** 139, 159,
 238
- Heilung** 197
 Körper und Geist mitein-
 ander verbinden 188
- Hobby** 112, 176, 200, 282,
 285
 Flow 108
 Zeit einplanen 109
- Humor** 232
- Hunger-Realitäts-Check**
 181
- I**
- Immunsystem** 31, 43, 56, 171,
 262, 297
 bei Stressreaktion 43
 durch Achtsamkeit stärken
 44
- Instinkt** 42
- Integrität** 232
- Intelligenz**
 emotionale 174
- Intention** 70, 79, 93, 110, 133,
 141, 177, 187, 303
- Achtsamkeit 70
 problematische Gefühle
 216
 Qualität der Meditation
 69
 Interpretation 219, 248, 255,
 257, 280–281, 297, 301
 alternative Perspektiven
 281
 Intimität 232
 Intuition 48, 88, 313, 324
- K**
- Kabat-Zinn, Jon** (Achtsam-
 keitslehrer) 28, 151, 188,
 241, 278, 342
- Kampf**
 innerer 207
- Kampf-Flucht-Reaktion** 41,
 248, 262
- Kinder** 23, 50, 224, 309
 Gefühle 310
 negative Gefühle 315
 staunende Wahrnehmung
 85
- Kindererziehung** 224, 309,
 322
 achtsame 23
- Klausur** 198, 201
 Motivation 210
- Koffein** 252
- Kognitive Verhaltenstherapie**
 (KVT) 276
- Konzentration** 36, 49
- Konzentrationsfähigkeit**
 verbessern durch Achtsam-
 keit 168
- Körper**
 Botschaften zwischen Kör-
 per und Geist 42
 Signale wahrnehmen 42
- Körperempfindung** 275
- Körperhaltung** 131, 136, 141,
 147, 159, 162, 169, 173, 204,
 210, 253, 287
 Beschwerden 136
- Körperwahrnehmung** 283
- Krankheit** 31, 230, 267, 277,
 281, 295, 299, 305
 COVID-19 31
 Grippe 31

Kreativität 31, 33, 86, 142,
174, 176, 232, 241, 245, 264,
341
durch Achtsamkeit fördern
341
freien Lauf lassen 241

L

lächeln 118, 120, 253
und atmen 238
Lächeln 27, 111, 173, 179,
199, 203–204, 238, 324, 337
aktive Verbesserung der
Stimmung 337
mit achtsamem Atmen
verbinden 337
Muskeln 238
Stressminderung 238
und negativ denken 238
Lachen 264
achtsames 239
Lachübung 240
Lach-Yoga 239
Langeweile 205
beobachten 206
Mangel an Begeisterung
205
Leben
glückliches 236
Lebenstempo 102
Lehrer 175
Leid 301
Lerneifer 232
Lernen 88
liebende Güte 140–141, 315,
340

M

Mahlzeiten 109, 149, 179,
192, 200, 342
Atem spüren 93
Dankbarkeit 200
dreiminütige Atempause
150
Masken 34
Mäßigung 232
McKee, Annie 174
Meditation 203
Ablenkung 83, 211
achtsames Atmen 120, 196

Anspannung begegnen 213
Bodyscan-Meditation 123
Energie tanken 264
Entspannung 213
Erfahrung der Stille und
Ruhe 35
Erinnerung an Probleme
219
Floating-Erfahrungen 212
formale Übung 204
formlose 30
Gedanken 29
Geduld 214
geführte 30
Gehirnscan 140
Gehmeditation 137
Geistesübung 30
Hunger 208
Konfrontation und Streit
160
Konzentration 97, 209
körperliche Beschwerden
vermeiden 215
lächeln 118
Langeweile 98, 205
Lernprozess 220
Loslassen 90, 204
Mahlzeiten 118
Müdigkeit 207–208
negative Haltung ablegen
75
Probleme, still zu sitzen
217
realistische Erwartungen
221
Rückschläge 220
Ruhelosigkeit entgegenar-
beiten 206
schädliche Gedanken hinter
sich lassen 217
Sitzmeditation 129
Stress 264
Tipps für Anfänger 121
üben 30
Umfeld 118
Umgang mit Gedanken 37
ungewöhnliche Erfahrun-
gen 212
verschiedene Tageszeiten
ausprobieren 208

Vertrauen entwickeln 87
Visualisierungsmeditation
72
Vorteile genießen wollen
214
Zeit finden 204
Zeitverschwendung 218,
220
Meditationskissen 132, 167
Metta-Meditation 140, 143,
236–237, 261, 339
Anleitung 140
Beziehung zur eigenen
Person 157
Metta-Sätze 142
mitfühlender werden 140
mögliche Probleme 143
Probleme ausräumen 142
Mini-Meditation 109, 145,
152, 169, 194, 252, 312, 344
bewusster und wacher
arbeiten 174
dreiminütige Atempause
146, 169
Erinnerung 170
kreative Problemlösungen
finden 172
schwierige Beziehungen
164
Mitgefühl 27, 29, 71, 140,
147, 165, 219, 235–236,
275–276, 340
Metta-Meditation 140
Motivation 52, 62, 73, 108,
181, 194, 197, 219, 231
Dankbarkeit 234
Müdigkeit 42, 208, 261
Multitasking 99, 109, 173

N

Neugier 27, 32–33, 36, 84, 86,
88–89, 91, 110, 122, 124,
129, 133, 135, 148, 150, 161,
164, 171, 189, 192, 206, 213,
232, 243, 247, 254, 275, 278,
283, 286, 288, 297, 301, 307,
314, 317, 330, 337, 342
Achtsamkeitsübungen
88
Anspannung 42

auf unangenehme Gefühle
162
Erfahrungen 30, 37
füttern 89
gegenüber Schmerzen 44
Neuronen
Verbindungen durch Wiederholung 46
Neuroplastizität 339

O

Offenheit 36, 330
Optimismus 232
Originalität 244
Oxytocin 235, 252

P

Pandemie 30, 284–285
Panik 284
Perfektionismus 97, 156, 256
Perspektive 73, 95, 147, 164,
172, 217, 232, 241, 248, 276,
324, 341
verändern 55
Perspektivenwechsel
197, 256
dreiminütige Atempause
149
Plan 87
Positive Psychologie 155, 225,
347
Achtsamkeit 230
Dankbarkeitstagebuch
234
drei Wege zum Glück 230
Entwicklung 230
Probleme 218
Problemlösung 100, 170
Produktivität 33, 174
Prüfungsstress 319

R

RAIN-Übung 253
Realität 340
Reisen 176
Ricard, Matthieu (Glück) 229
Rollen 34
Roshi, Suzuki (Zen-Meister) 85
Rückfälle 218
Rückschläge 203

Ruhelosigkeit
beobachten 207
Rumi (Dichter des 13. Jahrhunderts) 53

S

Schlaf 150, 152, 199–200,
207, 209, 265, 298, 336
achtsame Schlafvorbereitung 152
innere Uhr 153
Schwangerschaft 311
Sorge 153
Tipps zur Schlafanbahnung
mit Achtsamkeit 153
Überstimulierung vermeiden 153
und Achtsamkeit 207
Schlafengehen
dreiminütige Atempause
150
Schlafmangel 153
Schmerz 301
loslassen 94
Raum schaffen 301
Schmerzen 31, 44, 53, 96,
122, 140, 147, 151, 161, 192,
283, 295, 297, 300, 342
akzeptieren 82
annehmen 84
Bodyscan 127
chronische 23, 342
durch Achtsamkeit lindern
44
einfach fühlen 83
erkunden 122
körperliche 44
loslassen 44
physische und psychische 44
Reaktionen 44
Schneidersitz 129
Schuld 83, 259, 296, 301
für Gefühle zuweisen 162
Schulduzuweisung 93, 260
Schule
Achtsamkeit 321
Schwangerschaft
achtsame 310
Schmerzbewältigung 310
Tipps 311

Sein
mit Handeln zusammenbringen 103
Seinsmodus 99, 102, 108,
136, 284, 342
Akzeptanz 102
Augenblick 103
Bodyscan-Meditation 126
dreiminütige Atempause
148
Erfahrung 104
Flow 106
Gefühle bewältigen 110
Handeln 109
Mini-Meditation 109
Offenheit 103
Zugangsmöglichkeiten 109
Selbst
gegenwärtiges 47
Selbstbild 342
Selbstentdeckung 57, 197
Selbstkontrolle 232
Selbstkritik 93, 155, 209, 219
während der Meditation
37
Selbstvertrauen 215, 232
Seligman, Martin 233
Serotonin 263
Sinn
Befriedigung 235
Weg zum Glück 231
Sinne
achtsamer Gebrauch 49
Verbindung herstellen 41,
48
versus Gedanken und Gefühle 48
Sinnempfinden 54
Sinneseindrücke 332
Sitzmeditation 57, 129, 136,
146, 153, 155, 168, 179, 191,
200, 215
achtsames Atmen (Stufe 1)
133
Anleitung 133
Atem und Körper (Stufe 2)
134
Burmese Haltung 130
Gedanken beobachten 47
Gedanken und Gefühle
(Stufe 4) 134

- Klänge und Geräusche
 (Stufe 3) 134
 kniende Haltung 130
 Körperhaltung 129
 Körperhaltung achtsam
 verschieben 136
 Meditationskissen (Zafu)
 132
 Probleme ausräumen 136
 Probleme mit der Körper-
 haltung 136
 ungenelte Achtsamkeit
 (Stufe 5) 135
 Smartphone 182
 Abhängigkeit 183
 abschalten 334
 ausschalten 185
 Benachrichtigungen 173
 kontrollierte Nutzung 185
 Suchtpotenzial 334
 Spaß 263
 Spiel 241
 Spiritualität 54, 232, 306
 Sport 151, 175, 251, 260, 263,
 282, 285, 300, 329
 achtsames Laufen 151
 achtsames Radfahren 152
 achtsames Schwimmen
 152
 achtsames Walking 151
 Flow 108
 mit Achtsamkeit kombinie-
 ren 151
 Zeit einplanen 109
 Stärken 230, 232
 Stille 198
 Stimmung
 Haltung gegenüber 275
 Stress 23, 28, 31, 42, 145, 149,
 156, 162, 167, 175, 177, 188,
 191, 194–195, 207, 213,
 247, 252, 260, 262, 283, 295,
 307, 313, 344, 347
 abbauen 174
 Ablehnung unangenehmer
 Erfahrungen 191
 achtsam antworten
 (Vorschläge) 252
 aktiv loswerden 195
 Anspannung 42
 durch Achtsamkeit bewälti-
 gen 28
 emotionaler 249
 frühe Anzeichen 249
 geistig bewältigen 255
 Immunsystem 31, 44
 körperlicher 249
 mentaler 249
 positive Einstellung 44
 spiritueller 249
 Stressbewältigung
 atmen 252
 Bauchatmung 252
 Stresshormone 171, 248
 Stressniveau 249
 Stressor 255, 344
 Stressreaktion 248, 250, 255
 frühe 249
 Stresstagebuch 250
 Stretching 153
 Sucht 186, 345
- T**
- Tai-Chi 179, 208, 252
 Tapferkeit 84, 232
 Tatendrang 105
 Technologie
 achtsam nutzen 334
 Teenager 318
 Achtsamkeit 318
 Achtsamkeitsübungen 318
 Prüfungsstress 319
 Teens 23
 Telomerabnutzung 45
 Transzendenz 232
 Trauer 158
 Tretmühle
 hedonistische 228
 Tugenden 231, 235
- U**
- Überzeugung 163
 Unbehagen 43, 83, 122, 215,
 258, 343
 bewältigen 215
 Urteilen 330
 Gewohnheit des Geistes 81
 Urteilsvermögen 232
- V**
- Verantwortungsgefühl 232
 Vergebung 95–96, 142, 293
 für die eigene Person 156
 Vergebungsbereitschaft 232
 Verhalten
 ändern 61
 Verhaltensmuster 219, 247
 achtsame 221
 Verhaltenstherapie
 kognitive 340
 Verkehrsmeditation
 rote Ampeln und Staus 177
 Verlangen
 bewältigen 346
 Vermeiden 276
 Vermeidung 82, 103, 109,
 122, 181, 189, 275, 285, 302,
 311, 341, 343
 Verspannungen 127
 Videospiel
 Suchtpotenzial 334
 Vision 219
 langfristige 36
 langfristig verfolgen 75
 worauf hinarbeiten 73
 Visualisierung
 Gedanken und Gefühle in-
 terpretieren 279
 meditative 71
 Vorsicht 232
- W**
- Wahrnehmung
 Körpersignale 42
 Wärme 29, 330
 Warmherzigkeit 93
 Weisheit 33
 Werbespots
 vermeiden 106
 Wertschätzung 229, 232, 306
 Widerstand 76
 Akzeptanz 83
 Widerstandsfähigkeit 268
 Widerstandskraft 54, 256,
 260, 347
 Wohlbefinden 23, 31, 37, 94,
 97, 110, 124, 136, 140, 152,
 154, 160, 175, 181, 189, 194,
 225, 229, 233, 237, 241, 247,
 259, 295, 299, 344, 347
 Dankbarkeit 94
 gesundes Leben 227
 Glücksrezept 229
 Intelligenz 227
 Kreativität 227

Optimismus 227
Übertragung auf Gesprächs-
partner 160
Was macht mich glücklich?
228
Wohllollen 29, 32, 133, 150,
155, 161, 170, 203, 258,
275–276, 283, 286,
330, 342
Erfahrungen 30
gegenüber Erfahrungen 37

gegenüber problematischen
Gefühlen 216
gegenüber Schmerzen 44
gegenüber sich selbst 33
Work-Life-Balance 154, 175
Wut 23

Y

Yoga 98, 123, 127, 167, 179,
190, 200, 206, 252, 284, 307,
329

Z

Ziel 73, 80, 84, 100, 124, 152,
176, 213, 220, 273, 295
beim Gehen vergessen 176
Fahren 176
Zucker
Energiefresser 262
Zuhören
tiefes (Anleitung) 158
Zwerchfellatmung 127





















