Jon Kabat-Zinn
Gesund durch Meditation

Reading excerpt

Gesund durch Meditation
of Jon Kabat-Zinn
Publisher: Droemer Knaur Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b11859

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Inhalt

Vorwort 9
Einleitung zur Taschenbuchausgabe 11
Streß, Schmerz und Krankheit gehören dazu 15

Teil eins: Die Praxis der Achtsamkeit 31

1 Das Leben besteht aus Augenblicken 33
2 Grundlagen der Praxis: Innere Einstellung und Engagement 45
3 Der Atem ist ein starker Verbündeter 59
4 Die Sitzmeditation 69
5 Im Körper sein: Der Body-Scan 82
6 Yoga ist Meditation 98
7 Die Gehmeditation 117
8 Ein Tag voller Achtsamkeit 121
9 Achtsamkeit im Alltag 125
10 Der Anfang 128

Teil zwei: Die neue Sicht von Gesundheit und Krankheit 135

11 Paradigmenwechsel 137
12 Die Täuschung des Getrennt-Seins und Augenblicke des Ganz-Seins 141
13 Heilung 154
14 Ärzte, Patienten und Gesunde auf Weg zu einem neuen Körperbewußtsein 167
15 Die Kraft des positiven Denkens 177
16 Das Gefühl des Verbunden-Seins 187

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Jon Kabat-Zinn,
Gesund durch Meditation

Teil drei: Streß 195

17 Was ist das eigentlich-Streß? 197
18 Alles ist im Fluß 203
19 Gefangen in der Streßreaktion 208
20 Bewußt handeln statt reagieren 220

Teil vier: Praktische Anwendungen im Alltag 227

21 Hören Sie auf Ihren Körper 229
22 Hören Sie auf, sich zu identifizieren 233
23 Achtsamkeit und chronische Schmerzen 244
24 Emotionaler Schmerz 253
25 Furcht, Panik und Angst 261
26 Zeit und Zeitstreß 268
27 Schlafstörungen 276
28 Streßfaktor Mitmensch 281
29 Die ungeschriebenen Gesetze sind die härtesten 288
30 Waskann,wassoll,wasdarfichessen? 292
31 Umweltstreß 301

Teil fünf: Der Pfad der Achtsamkeit 309

32 Ein neuer Anfang 311
33 Praxis, Praxis und noch mal Praxis 316
34 Der Pf ad der Achtsamkeit 324

Dank 329
Muster-Tagebuch 334
Literaturverzeichnis 339
Personen- und Sachregister 345

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Jon Kabat-Zinn,
Gesund durch Meditation

Vorwort

Dieses lesenswerte, lebensnahe Buch wird dem Leser auf vielerlei Weise zum Nutzen gereichen, denn es veranschaulicht die praktischen Aspekte der Meditation in einer leicht verständlichen Art und Weise. Meditation ist keineswegs etwas Weltfremdes, vielmehr hat sie ganz konkret mit unserem Leben und Alltag zu tun. Sie eröffnet einem sogar gleich zwei Wege: einen, der von der Welt zum Dharma führt, und einen zweiten, der vom Dharma zur Welt führt.

Wenn das Dharma sich für unser tägliches Leben als nützlich erweist, wenn es uns hilft, das Leben zu meistern, dann ist es echtes Dharma. Dieses Buch ist daher eine wirkliche Lebenshilfe. Ich danke dem Autor dafür, daß er es geschrieben hat.

THICH NHAT HANH

Jon Kabat-Zinn

Gesund durch Meditation

Das große Buch der Selbstheilung

352 pages, pb
publication 2011

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com