

argon
balance

RUBY WAX FIX & FERTIG

DER
ACHTSAMKEITSGUIDE
FÜR GERÄDERTE

MIT
6-WOCHEN-
KURS

TRÄURIG

GEWOHNHEITEN

ENTWICKELN

ANSTREBEN
ANSTREBEN
ANSTREBEN

AKKULEER

WARUM

WARUM

WARUM

WARUM

WARUM?

Sie
starb an
Neid

NEIN

JETZT

GEWINNEN

GEISTIGE
FITNESS



1–8 **Vorwort** Wer bin ich?

4 Fix & fertig – Der Achtsamkeitsguide für Geräderte

5–6 Eine persönliche Geschichte

9–27 **Kapitel 1** Warum fix & fertig?

10 Die Entwicklung unseres Gehirns

11 Die Evolution des Stress

12–13 Das überladene Gehirn

14–15 Vergleichen

16 Wahlfreiheit

17 Autopilot

18 Multitasking

19–20 Gedanken über Vergangenheit und Zukunft

21–22 Einsamkeit

23–24 Die Suche nach Glück

25 Zufriedenheit

26 Die Zukunft der Menschheit

27 Schlussfolgerung

28–45 **Kapitel 2** Achtsamkeit: Wer? Was? Warum?

28 Was es nicht ist

29–30 Was es ist

31–33 Annehmen

34 Das Gehirn trainieren

35 Mitgefühl – für manche kaum auszuhalten

36 Wie macht man das?

37–39 Aufmerksamkeit

40–41 Wer sind wir?

42–43 Vollkommen in einer Beschäftigung aufgehen

44–45 Im Gegenwärtigen präsent sein

46–68 **Kapitel 3** Wie Ihr Gehirn funktioniert:
Die wissenschaftliche Basis der Achtsamkeit

47–49 Das dreieinige Gehirn

50–53 Sympathikus oder Parasympathikus

54–58 Mehr über das Gehirn

59–66 Warum wir schnell etwas unternehmen müssen:
Körperliche und geistige Krankheiten

67–68 Was die Lage rettet: Neuroplastizität



- 69–73 **Kapitel 4** Ein deprimierendes Zwischenspiel
- 74–112 **Kapitel 5** Ein sechswöchiger Kurs in Achtsamkeit
Punkte, die man sich merken sollte
Erste Woche: Bemerkten und Aufwachen
- 76 ÜBUNG *Schmecken*
- 77 *Hausaufgaben*
Zweite Woche: Bemerkten, dass der Geist seinen eigenen Kopf hat
- 80–81 ÜBUNG *Der Bodyscan*
- 82 ÜBUNG *Mit Geräuschen und dem Atem als Anker*
- 83 ÜBUNG *Die dreiminütige Atemübung*
Dritte Woche: Sich achtsam bewegen
- 88–92 ÜBUNGEN *Normale achtsame Bewegungen*
- 93–98 ÜBUNGEN *Achtsame Bewegungen beim Fitnesstraining
(für Menschen, die die achtsamen Bewegungen nicht ausstehen können)*
- 99–102 ÜBUNGEN *Achtsame Bewegungen für unterwegs
(für Leute, die nicht einmal achtsame Bewegungen beim Fitnesstraining leiden können)*
Vierte Woche: Gefühlen und Emotionen mit Achtsamkeit begegnen
- 104 ÜBUNG *Emotionen mit Achtsamkeit begegnen*
- 105 ÜBUNG *Mit Schwierigem umgehen*
Fünfte Woche: Gedanken mit Achtsamkeit begegnen
- 108 ÜBUNG *Achtsames Denken*
Sechste Woche: Wie bringe ich das alles unter einen Hut?

- 113–125 **Kapitel 6** Der soziale Geist – achtsame Beziehungen
- 115–118 Eine kurze Geschichte der menschlichen Beziehungen
- 119–121 Achtsamkeit bei der Arbeit
- 122–125 Einige Vorschläge, wie Sie mit Beziehungen achtsam umgehen können
- 126–153 **Kapitel 7** Achtsamkeit für Eltern, Kleinkinder und Kinder
- 127–128 Ein Tag im Leben von Eltern mit Kindern
- 129–133 Elternschaft ohne Tränen
- 134–138 Achtsame Elternschaft
- 139–153 Babys und Kleinkinder
- 154–184 **Kapitel 8** Achtsamkeit für ältere Kinder und Teenager
- 154–157 Achtsamkeit in Schulen
- 158–165 Ihren älteren Kindern Achtsamkeit beibringen
- 166–168 Die Schule ist aus
- 169–170 Teenager, hört genau zu: »Es ist nicht eure Schuld«
- 171–172 Verstehen, was im Gehirn eines Teenagers vorgeht
- 173–176 Was passiert eigentlich im Teeniealter?
- 177–184 Achtsame Elternschaft bei Teenagern
- 185–201 **Kapitel 9** Achtsamkeit und ich