



Jon Kabat-Zinn  
*Im Alltag Ruhe finden*  
Gelesen von Herbert Schäfer



## INHALT

### 1-11

Vorwort zur Neuauflage 2024

Einführung

### 12-70

#### I Die Blüte des Augenblicks

Was ist Achtsamkeit?

Einfach, aber nicht leicht

Innehalten

Dies ist es – die Bedeutung echter Akzeptanz

Den Augenblick erfahren

Des Atems gewahr sein

Üben, üben, üben

Üben heißt nicht einüben

Sie müssen keine Berge versetzen

Wachsein

Bei sich bleiben

Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen zu surfen

Kann jeder meditieren?

Lob des Nicht-Tuns

Das Paradox des Nicht-Tuns

Nicht-Tun in Aktion

Die Übung des Nicht-Tuns

Geduld

Loslassen

Nicht-Urteilen – die Gabe der Unterscheidung

Vertrauen

Großzügigkeit

Schwäche zu zeigen erfordert Stärke

Bewusste Einfachheit

Konzentration

Vision

Durch Meditation zum vollen Menschsein

Die Übung als Weg

Meditation ist nicht zu verwechseln mit positivem Denken

Nach innen gehen

71–115

## II Das Herz der Übung

Sitzmeditation

Nehmen Sie Platz

Würde

Haltung

Die Haltung der Hände

Die Meditation beenden

Übungsdauer

Den einzig richtigen Weg gibt es nicht

Was ist mein Weg?

Die Berg-Meditation

Die See-Meditation

Meditation im Gehen

Meditation im Stehen

Meditation im Liegen

Aus der Bodenperspektive

Nicht-Üben ist auch Üben

Meditation über Liebende Güte

116–178

## III Achtsamkeit im Alltag

Am Feuer sitzen

Harmonie – und ihre Vergänglichkeit

Am frühen Morgen

Direkter Kontakt

Gibt es noch irgendetwas, das Sie mir sagen möchten?

Die eigene Autorität beanspruchen

Wohin immer du gehst, da bist du

Treppensteigen

Den Herd putzen mit Bobby McFerrin

Was ist meine Aufgabe auf diesem Planeten?

Der Berg als Lehrer

Zusammenhang und Unbeständigkeit

Ahimsa: Nicht-Schaden

Karma

Ganzheit und Einssein

Besonderheit und »Soheit«

Sich selbst Fragen stellen

»Ich« und »Mein«

Wut

Lehrreiches Katzenfutter

Elternschaft als Übung

Elternschaft II

Fallstricke auf dem Weg

Ist Achtsamkeit eine spirituelle Praxis?

179–185

Nachwort

### Englischsprachige Übungs-CDs zur Achtsamkeitsmeditation mit Jon Kabat-Zinn

Set 2 (4 CDs) richtet sich an Menschen, die mit einer Reihe von kürzeren, angeleiteten Meditationen eine persönliche, auf Achtsamkeit basierende Meditationspraxis entwickeln oder auch vertiefen möchten. Es enthält unter anderem die Berg- und die See-Meditation.

Set 3 (2 CDs) ist das Begleitset zu Jon Kabat-Zinns Buch *Zur Besinnung kommen* und enthält weitere Übungen zur Achtsamkeit: Atem- und Körperempfindungen, Klänge, Hören, Gedanken und Gefühle sowie die Praxis natürlichen Gewahrseins und eine Meditation über Liebende Güte.

Informationen und Bestellungen unter [www.mindfulnessstapes.com](http://www.mindfulnessstapes.com).

### Deutschsprachige, von Jon Kabat-Zinn autorisierte Übungs-CDs

Jon Kabat-Zinn und Lienhard Valentin: *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*, 1 CD mit Begleitbuch, Arbor-Verlag, Freiburg 1999.

Jon Kabat-Zinn und Heike Born: *Die MBSR-Yogaübungen. Stressbewältigung durch Achtsamkeit*, 1 CD mit Begleitbuch, Arbor-Verlag, Freiburg 2010.

### Der komplette 8-Wochen-Kurs auf Deutsch

Maren Schneider: *Stressfrei durch Meditation. Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn*, Buch mit 2 CDs, O. W. Barth Verlag, München 2012.

Als Hörbuch: Argon Verlag AVE GmbH, Berlin, 2022

### Informationen zu MBSR im deutschsprachigen Raum

Die Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) hat sich in den letzten Jahren auch im deutschsprachigen Raum etabliert. So gibt es inzwischen sowohl deutschsprachige Ausbildungen zur Leitung von MBSR-Kursen als auch Fortbildungen mit Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli und anderen Mitarbeiter:innen des Center for Mindfulness.

Nähere Informationen zu diesen Fortbildungen, zu CDs mit Meditationen von Jon Kabat-Zinn und weiterführender Literatur sowie eine Liste der MBSR-Lehrer:innen finden Sie im Internet unter:

[www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org)

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)

Buchvorlage: Aktualisierte Neuauflage und Neuübersetzung Mai 2024

© 1994 Jon Kabat-Zinn © 2010/2015/2019/2024 der deutschsprachigen Ausgabe O.W. Barth Verlag.  
Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer, München | © 2024 Argon Verlag AVE GmbH, Berlin