

# Jon Kabat-Zinn

## Gesund durch Meditation

Leseprobe

[Gesund durch Meditation](#)

von [Jon Kabat-Zinn](#)

Herausgeber: Droemer Knauer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b11859>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# 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

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

## 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 Seiten, kart.  
erschienen 2011



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)