

Inhalt

25 Jahre Achtsamkeit – Was bisher geschah	1
Einführung	13
Teil I: Gedankenlosigkeit (<i>Mindlessness</i>)	19
Kapitel 1: Ein Stück Holz wird gewünscht	21
Gefangen im Kategoriendenken	22
Mechanisches Verhalten	24
Handeln unter einer einzigen Perspektive	27
Kapitel 2: Die Wurzeln der Gedankenlosigkeit	29
Der gedankenlose „Experte“	29
Der frevlerische Pudel	31
Gedankenlosigkeit und Unbewusstes	34
Die Annahme von der Beschränktheit der Ressourcen	36
Entropie und lineare Zeit als begrenzende Einstellungen	39
Erziehung auf Ergebnisse hin	42
Die Macht des Kontexts	43
Kapitel 3: Der Preis der Gedankenlosigkeit	49
Eine enge Selbsteinschätzung	50
Nicht-vorsätzliche Grausamkeit	53
Verlust der Kontrolle	55
Erlernte Hilfslosigkeit	58
Das Verkümmernlassen von Fähigkeiten	59
Teil II: Achtsamkeit: (<i>Mindfulness</i>)	63
Kapitel 4: Das Wesen der Achtsamkeit	65
Die Schaffung neuer Kategorien	66
Offen sein für neue Informationen	69
Mehr als nur ein Standpunkt	71
Kontrolle des Kontexts: Der Vogelmensch von Alcatraz	75
Prozess geht über Ergebnis	77
Achtsamkeit in Ost und West	79
Kapitel 5: Achtsam altern	81
Kontrolle und Überleben	81

Der Verlust an Merkfähigkeit ist reversibel	87
Einstellungen (<i>Mindsets</i>) überwinden	88
Die Grenzen des Alterns erweitern	91
Entwicklung im Alter	93
Alter im Kontext: Ein Experiment	98
Kapitel 6: Kreative Ungewissheit	111
Achtsamkeit und Intuition	111
Kreativität und flexibles Lernen	115
Unterscheidungen und Übereinstimmungen	123
Kapitel 7: Achtsamkeit am Arbeitsplatz	127
Stolpersteine begrüßen	127
Zweiter Anlauf	128
Innovation	131
Die Bedeutung von Unsicherheit bei Managern	135
Burn out und Kontrolle	140
Kapitel 8: Abnehmende Vorurteile durch zunehmende Differenzierungen	145
Mit anderen Worten: ein Patient	146
Das bemalte Gipsbein	149
Achtsam anders sein	151
Behindernde Einstellungen	154
Differenzieren ohne Vorurteil	157
Kapitel 9: Sich Gedanken machen: Achtsamkeit und Gesundheit	161
Dualismus: eine gefährliche Einstellung	163
Der Körper im Kontext	165
Sucht im Kontext	171
Das traditionelle Placebo: Den Geist täuschen	176
Das wirksame Placebo: den Geist heranziehen	178
Nachwort: Über die Achtsamkeit hinaus	185
Danksagungen	191
Register	193