Narayana Verlag
Bon cadeau - Gutschein

Reading excerpt

Bon cadeau - Gutschein
of Narayana Verlag
Publisher: Narayana Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b14613

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

Register

A

Abneigung *97, 99*
abschweifen 52
Absicht, Meditationsanleitung 106
Achtsamkeit
– Alltagshandlung 120
– Definition 25
– Einschränkungen 42
– Programm, persönliches 125
– Psychotherapie 32
– Schriften, historische 24
– Stimmen, kritische 37
– Tag
  – ganzer 131
  – halber 132
Achtsamkeitsmeditation
– Begriffe 22
– Vorurteile 14
– Zielsetzung 17
Achtsamkeitspraxis 22, 49, 128
Achtsamkeitstag 131
– Ablauf 132
– Schwierigkeiten 132
– zuhause 133
Achtsamkeitsübungen
– Auswahl 126, 128
– Dauer 49, 125
– Disziplin 28
– Effekte, positive 9
– Grundprinzipien, ethische 29
– Häufigkeit 48
– Kleidung 44
– Tagesform 125
– Ursprung 14
– Veränderungen 20
– Welt, westliche 30
– Wirkungen, psychotherapeutische 34
– Wochenplan 126
– Zeitpunkt 50
– Zubehör 44
Affektregulation 35
Affirmationen 113
Akzeptanz 98, 116
– üben 114
Alkohol 43
Alltag, Hindernisse bemerken 99
Alltagshandlung 18
– Achtsamkeit 120
Alltagsstress 20
Anapanasati-Sutta 24
Anfängergeist 26, 101
Angst 10, 24, 42, 99, 129
– Meditationsanleitung 109
Angstsituation, Vorgehen 112
Angststörung 43
Anhaften 28
Anspannung 16
– bemerken 10
– lösen 56, 57
– loslassen 56
– spüren 59
– wahrnehmen 17, 57, 58
Arbeitskollegen 20
Ärger 24, 42, 81, 89, 99
Assoziationskette 117
Atemmeditation 51, 132
Atemraum 90
Atemübung 53
– kurze 54
Atemzug 52
Atmung 52, 86
– Angst 110
– Anker 73
– Meditationsanleitung 52
Aufmerksamkeit 18, 88
– fokussierte 18, 19
– Gespräch 116
– ungerichtete 19
Aufmerksamkeitslenkung 10
Aufmerksamkeitssteuerung 35
Ausatmung 56
Ausgeglichenheit 11
Autofahren, achtsames 122
Autogenes Training 16, 17
Autopilot 11, 21, 22, 54, 79
Awareness, choiceless 88

B

Beharrlichkeit 100
Being-Mode 21
Beobachter 54
Bewertung 35, 40, 107
Bewusstsein 18, 24, 88
Bewusstseinserweiterung 19
Bewusstseinszustand, transpersonaler 19
Biofeedback 16
Bodyscan 12, 17, 55, 58
Breathing Space 90
Buddha 22
Buddhismus 25
– Deutschland 31
– Lehrer 30
– light 37

C

Christentum 30

D

Dankbarkeit 20, 89, 99
DBT 32
Decke 45
Defusion 36
Dehnbarkeit 60
Demenz 43
Denken, positives 15
Depression 10
– Desidentifizierung 36
– Meditation 109
Desidentifizierung 36
Dezentrierung 36
Dharma 25
Distanz aufbauen 76
Disziplin 100
Doing-Mode 21
Drogen 43

E

Einsicht 24
Einsichtsmeditation 22
Einstellung 26
– wohlwollende 95
Emotion 81, 82, 84
Emotionslandschaft erforschen 84
Emotionsregulierung 12
Empfindungen 42, 72, 76, 104
– benennen 89
– erforschen 73
Entscheidungsfreiheit 80
Entschleunigung 10, 39

aus: Stock, Achtsamkeitsmeditation (ISBN 9783830464716) © 2012 Trias Verlag

entspannen 57, 73, 97, 98, 112
Entspannung 10, 17, 49, 51, 55, 73
Entspannungsreaktion 16
Entspannungstechnik 17
Entspannungsverfahren 16
Enttäuschung 99
Erfahrungen, tägliche 104
Erinnerungen 40
Erinnerungshilfen 130
Essen 11
– achtsames 80
Ethikregeln 29

F
Fantasie 104
fokussieren 79
Fortgeschrittenen-Übungen 48
Freude 81, 89
Freundlichkeit 24
Frust 108

G
Gedanken 20, 42
– benennen 86
– beobachten 36, 86
– betrachten 101
– erforschen 89
– loslassen 28
– Meditationsanleitung 85
Gedankenkreisen 40
Gedankennotiz 52, 73, 89, 104
Gedankenregulierung 12
Gedankenschleifen 73, 86
Gedankenspirale 10
Gedankenstille 19
Geduld 26, 86
Gefühle 89
– Meditationsanleitung 81
Gefühlsspektrum kennenlernen 84
Gehirn 33
Gehmeditation 68, 132
– Absichten wahrnehmen 108
– Angst 110
– Variationen 70
Geist 85
– ausrichten 18
– beruhigen 24
– Übung 105
Geistesinhalte 24
Geisteszustände, negative 24
Gelassenheit 24
– entwickeln 105
Gelenkigkeit 60
Gespräch
– achtsames 115
– Übung 118
Gesprächspsychotherapie 32
Gestalttherapie 32
Gewahrsein, offenes 24, 88
Gier 97, 99, 108
Gleichmut, Meditationsanleitung 103
Glücksgefühl 19
Großhirnrinde 33
Grübeln 40, 86
Grundhaltung 24, 26
– Akzeptanz 28
– Gelassenheit 10
– liebevolle 91
– nicht bewertende 26, 112
– Nichtbewertung 10
– nicht urteilende 10
– positive 10
– Sein 10
– wohlwollende 116
Grundstimmung 89
– positive 116
Grundübungen 48, 49

H
Hamsterrad 39
Hatha-Yoga 60
Hauterkrankungen 12
Hektik 21, 39, 50, 86
– Atemmeditation 54
– Gehmeditation 68
Herzensgüte 10, 96, 99
– Meditation 91
Hindernisse, Meditationsanleitung 97
Hippocampus 33
Hören, Meditationsanleitung 78

I
Ich-Botschaften 117
Immunantwort, verbesserte 12
Impulskontrolle 35
Insight-Meditation 22
Integrationsübung 90
Intelligenzminderung 43
Intuition 12, 27

J
Ja-Übung 114

K
Karma 107
Kleidung 44
Kleinigkeiten 20
Kommunikation 116
– achtsame 11, 118
Konzentrationsfähigkeit 10, 12
Koordination 60
Körperempfindungen 58, 59, 89
– Meditationsanleitung 72
– wahrnehmen 72
Körpermeditation 55
– Bewegung 60
Körperpsychotherapie 32
Körperreaktionen spüren 42
Körpersignale wahrnehmen 27
Körperübungen 129
Körperwahrnehmung 10, 11, 12, 58
Kortex 33
Kurs 137

L
Langeweile 15, 40, 81, 82, 89, 101
Lebensstil, achtsamer 21
Leere 19
Lehrer 138
Lehrgang 132
Liebe 95
Lösungsvorschlag 117
Lotussitz 46

M
Machtmissbrauch 137
Mala 45
Matte 45
MBCT 32
MBSR 14, 33
Meditation 17, 18, 24
– Alltagsaktivität 121
– Austausch, wissenschaftlicher 34
– Dauer 49

aus: Stock, Achtsamkeitsmeditation (ISBN 9783830464716) © 2012 Trias Verlag

– Disziplin 100
– Ethik 29
– formelle 18
– Gedanken 85
– Gefühle 81
– Gehirnveränderungen 33
– Häufigkeit 48
– körperfokussierte 128
– kurze 90
– lächeln 28
– Lehrer 138
– Platz, fester 45
– Regelmäßigkeit 28
– Schwierigkeiten 100
– Sinne 78
– Timing 99
– transzendentale 31, 33
– Zeitpunkt 50
– Zubehör 45
Meditationsbänkchen 44
Meditationsgruppe 131, 136, 137
Meditationshaltung 46
Meditationskissen 44
Meditationsobjekt 18
– Angst 113
Meditationspausen 101
Meditationsuhr 45
Meditationszeit 102
Meeting 20
Metakognition 36
Metta 10, 24
– Angst 112
– Grundübung 95
– Meditation 132
– Meditationsanleitung 91
Mind 85
Mindfulness Based Stress Reduction 33
Mindfulness-Meditation 22
Mini-Retreat 132
Mitgefühl 10, 95, 98, 104, 118, 124
– Dialog, schwieriger 116
– entwicklen 91
– für andere 94
– für sich selbst 92, 112
– Meditationsobjekt 18
– Sätze, traditonelle 92
Motive 107
Müdigkeit 97, 98
Multitasking 11, 134
Muskelentspannung nach Jacobson 16
Muskelkraft 60

N
Neugier 27, 86, 116
Nichtdualität 19

P
Pali 22
Perspektivenwechsel 39
Philosophie, buddhistische 14
Psoriasis 12
Psychoanalyse 32
Psychopharmaka 43
Psychotherapie 15, 32, 35

R
Reaktionsmuster 35
Realität 20
Reizthema 117
Religion 14
Resignation 40
Retreat 131, 133, 137
Rollen 39
Rollenmuster 36
Rosinenübung 80

S
Samatha 24
Sati 22
Satipatthana-Sutta 24
Schläfrigkeit 53, 98
Schmerzen 10, 54, 73, 129
Schuldgefühle 99
schweigen 131
Sehen, Meditationsanleitung 79
Sein 21, 58, 90
Seinszustände 19
Selbstakzeptanz 40
Selbstbeobachtung 24
Selbsterfahrung 17
Selbsterforschung 11
Selbsterkenntnis 17
Selbstkonzept 36
Selbstliebe 91, 95
Selbstwahrnehmung 10, 27
Selbstwertgefühl 10, 91
Sinnesempfindungen 89
Sinneswahrnehmung 11
– Meditationsanleitung 78
– Übung 79
Sitzmeditation 54, 128
Sonnengruß 60
– im Sitzen 66
Stille 20
Stimme, innere 27
Stimmungen 42, 82
– wahrnehmen 27
Störung
– äußere 102
– psychische 32, 43
Stress 10, 16, 20
– Atemmeditation 54
– Gehmeditation 68
– Meditation 109
– Süßigkeiten essen 108
Stuhl 44
Süßigkeiten 108

T
Tagesform 125
Tasse achtsam spülen 120
Tasten, Meditationsanleitung 79
Therapie 15, 112
Timing 99
TM 31, 33
Trance 15
Trauer 81
Traumatisierung 43
Traurigkeit 24, 89, 129
Tun 21, 58, 90

U
Unbehagen 54
Unruhe 97, 98, 100
Unzufriedenheit 40
Ursache und Wirkung 107

V
Verdrängen 40
Vergangenheit 40
Verhaltenstherapie 32
Vermeiden 40
Versenkung 19
Vipassana 24, 32
Vogelperspektive 36

aus: Stock, Achtsamkeitsmeditation (ISBN 9783830464716) © 2012 Trias Verlag

W
Wahrnehmungsschwelle 10
Wecker 45
Weg zur Arbeit 20
Weisheit 24, 103
Wertschätzung 10
Widerstand 99
– Umgang 129
Wochenplan 126
Wohlwollen 24
Wut 81

Y
Yoga 12, 25
Yogaschule 130

Z
Zafu 44
Zeitdruck 21
Zen 31
Ziele loslassen 27
Zielgerichtetheit 18
zoomen 19, 58, 77, 79, 112
Zufriedenheit 89
Zuhören, achtsames 11, 116
Zukunft 39
Zweifel 97, 98

SERVICE

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag
E-Mail-Leserservice: heike.schmid@medizinverlage.de
Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart, Fax: 0711-8931-748

aus: Stock, Achtsamkeitsmeditation (ISBN 9783830464716) © 2012 Trias Verlag

Narayana Verlag

Bon cadeau - Gutschein

Bon cadeau Éditions Narayana d'une valeur de 25 €

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

www.narayana-verlag.com