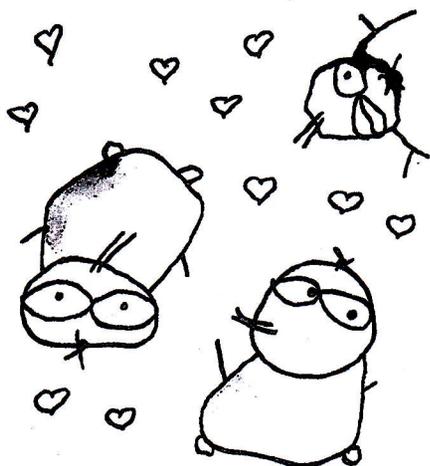


Melanie Schwarz



Jessica Wilker

Das Einmaleins der Achtsamkeit

Vom sorgsamem Umgang mit
alltäglichen Gefühlen

mit Illustrationen von Wayne Sutherland

HERDER

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Einleitung • 9

Erster Tag • Es ist, wie es ist • 15



Zweiter Tag • Alles vergeht • 25



Dritter Tag • Achtsamkeit • 33



Vierter Tag • Die Qual der Wahl • 41



Fünfter Tag • Alles hat Folgen • 51



Sechster Tag • Freund und Feind • 61



Siebter Tag • Achtung, fertig, los! • 73

