

**Michael Tischinger**

**Jeder Tag ist ein  
geschenktes Leben**

**Schritte der Achtsamkeit**

**KREUZ**

# Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
1. Achtsamkeit für meinen Körper und seine Bedürfnisse	18
Der Weisheit des Körpers Raum geben	18
Gebrauch und Nichtgebrauch von Organen führt zu Veränderung	26
Krankheiten und Krisen als Chance verstehen	29
Am Morgen das Hemd richtig knöpfen	34
Anker setzen	38
.Feierabend	41
Nachts, wenn fast alles schläft	45
Sinnvoll leben – die Sinne schärfen	49
Atem-Pausen	52
Achtsames Essen und Trinken	55
Bewusster Konsum	59
2. Achtsamkeit für mein Denken und Fühlen	63
Wahrnehmen statt bewerten	63
Vorstellungen und Enttäuschungen	67
Ja sagen zu dem, was ist	72
Den inneren Antreibern auf die Spur kommen	76
Alle meine Gefühle sind mein Reichtum	79
Vergangenes und Zukünftiges	85
Endlich Leben	92
Meine Sehnsüchte spüren	96

3. Achtsamkeit für mein Beziehungsleben	99
Grenzen setzen und Nähe zulassen	99
Achtsamkeit in der Partnerschaft	104
Kinder – Geschenke des Himmels	109
Anerkennung und Liebe	115
Achtsamkeit im Beruf	121
Konflikthafte Beziehungen – »der rote Knopf«	127
Mitwelt statt Umwelt	132
4. Die spirituelle Dimension	137
Mein Platz im großen Ganzen	137
Verbundenheit	139
Das Leben als Geschenk	147
Dankbarkeit	152
Die Kraft der Stille	156
Bewertet-Sein	159
Präsenz: Das nahe Glück	162
Nur für heute	168
Dank	174
Literatur	175