

INHALT

Vorwort	11
---------------	----

Einführung

Achtsamkeit und Meditation im Bildungssystem – ein Paradigmenwechsel?	15
Selbst, Seele und Geist	25
Herz, Liebe und Selbst sind auch Bildungsthemen – ein Erfahrungsbericht	31
Intellekt und Intuition	37
Forschung	41

Aufbau

Das Münchner Modell „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“	57
Abschlussarbeiten im Rahmen des Münchner Modells	69
Veranstaltungen im Rahmen der Vortrags- und Filmreihe „Spirituelle Lehrer und ihre Unterweisungen“	74

Übungen und Tagebuchnotizen

Über das Lehren	79
Zu den Übungen	83
Risiken	89
Sitzmeditationen	101
Achtsamer Alltag	117
Interview: „Den wichtigen Dingen mehr Raum geben“	122
Achtsames Kochen und Essen	125
Achtsame Kommunikation	131
Bodyscan	135
Liebende Güte	143
Gehmeditation	151
Sutras	159
Geräuschmeditation	163

Fazit

Allgemeines Fazit	169
Tagebuchnotizen Erwartungen	173
Tagebuchnotizen Lernen und Prüfungen	175
Tagebuchnotizen Rückblick	177
Statements	184
Feedback von Studierenden aus dem Film „Shanti“	187
Implementierungserfahrungen aus der Praxis	189

Appendix

Nachwort	197
Quellenverzeichnis Hauptzitate	199
Gesamtquellenverzeichnis	203
Förderung	209
Zum Autor	211

