Inhalt HEFT 60

06 Was ist was?
BIRGIT SCHÖNBERGER

ACHTSAMKEIT

14 Die heilende Wirkung der Achtsamkeit
ULFRIED GEUTER

20 Aktive Selbstfürsorge
HORST CONEN

26 Tief versunken, total entspannt
STAN RODSKI IM GESPRÄCH

30 McMindfulness
ANDREAS KNUF

34 „Kein Wundermittel“
PAUL GROSSMAN IM GESPRÄCH

MEDITATION

38 Gesund dank Meditation
BIRGIT SCHÖNBERGER

44 „Es geht nicht nur um Stressreduktion“
JOACHIM GALUSKA IM GESPRÄCH

46 Üben ohne Gebrauchsanweisung
FABRICE MIDAL

50 „Man sollte sich selbst darüber klarwerden, wer man ist“
ULRICH OTT IM GESPRÄCH

54 Entspannte Aufmerksamkeit
BARBARA KNAB

58 Wie klappt es mit dem Meditieren?
SYLVIA WETZEL

60 „Wenn Unruhe und Angst auftauchen, ignorieren Sie sie nicht“
MIGUEL FARIAS IM GESPRÄCH

YOGA

66 Zwischen Volkssport und Religion
STEPHAN SCHLEIM

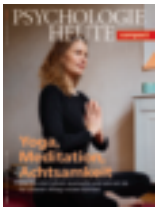
72 „Yoga und Psychologie ergänzen einander“
SADHVI BHAGAWATI SARASWATI IM GESPRÄCH

74 „Es geht um Befähigung und Selbstsorge“
INGRID KOLLAK IM GESPRÄCH

80 In der Yogablase
GABRIELE HEISE

84 Und jetzt: Atmen!
ANKE NOLTE

3 Editorial
5 Impressum
90 Medien
95 Cartoon
96 Markt



Best.-Nr.: 47260
ISBN 978-3-407-47260-1

REDAKTION
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-0
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion),
6007-310 (Verlag)

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG
Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin der Beltz GmbH:
Marianne Rübelmann

CHEFREDAKTEURIN
Dorothea Siegle

VERANTWORTLICHE COMPACT-REDAKTEURIN
Anke Bruder

REDAKTIONSASSISTENZ Nicole Coombe, Kerstin Panter

LAYOUT, HERSTELLUNG Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz, Saskia Schmidt (fM)

ANZEIGEN
Claudia Klinger
c/o Psychologie Heute
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-386
Telefax: 06201/6007-9331

FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG
Beltz Kundenservice
Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim
Telefon: 06201/6007-330 / Fax: 06201/6007-9331
E-Mail: medienservice@beltz.de
www.psychologie-heute.de

DRUCK Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL
DPV Vertriebsservice GmbH, Süderstraße 77
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

COPYRIGHT: Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.
„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Bei einigen Texten in diesem Heft handelt es sich um zum Teil überarbeitete Beiträge aus der monatlich erscheinenden Psychologie Heute.

BILDQUELLEN
Titel: Silke Weinsheimer. S. 3: Katrin Binner. S. 4 links, 39, 54, 55, 56, 57: plainpicture/Thordis Rüggeberg. S. 4 rechts: mikroman6/Getty Images. S. 5: plainpicture/Heidi Mayer. S. 6, 7, 8, 10: DEEPOL by plainpicture/Halfdark. S. 14, 15, 17, 90: plainpicture/Kniel Synnatzschke. S. 19: Lisitsa/Getty Images. S. 20, 22, 23: plainpicture/Hartmann + Beese. S. 26: Cavan Images/Getty Images. S. 31: plainpicture/Frauke Schumann. S. 34, 35: GoodStudio/Shutterstock. S. 29, 35 unten, 45, 79, 92: privat. S. 41: plainpicture/Jasmin Sander. S. 45 oben: plainpicture/HANDKE+NEU. S. 46, 47, 49: Westend61/Getty Images. S. 50: Silke Weinsheimer. S. 51: Anna Voelske. S. 58: Biscotto Design/Shutterstock. S. 60, 61: Ade Santoria/500px/Getty Images. S. 63: privat. S. 66, 67, 69, 75, 77, 78, 94: DEEPOL by plainpicture. S. 72, 73: tanyabosyk/Shutterstock. S. 73: Kishor Bhatt. S. 80, 81: Gualtiero Boffi/Getty Images. S. 85, 86: plainpicture/Valery Skurydin. S. 92: one line man/Shutterstock. S. 95: Holga Rosen.