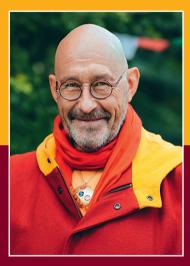
angst-frei-sein



BUDDHISTISCHE WEGE
ZUR AUFLÖSUNG VON ANGST

DR. WILFRIED REUTER

Dr. Wilfried Reuter

angst – frei – sein

Dr. Wilfried Reuter

angst – frei – sein

Der buddhistische Weg zur Heilung

Bibliografische Information der Deutschen NationalbibliothekDie Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Umschlaggestaltung: Bea Winklbauer Layout: Jutta Kerßen und Manon Mbaye

Copyright Shaker Media 2019 Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-704-0

Shaker Media GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen Telefon: 02407 / 95964 - 0 • Telefax: 02407 / 95964 - 9

Internet: www.shaker-media.de • E-Mail: info@shaker-media.de

Gewidmet den Lichtbringern

Max – Paula – Michael – Benjamin

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
I. Teil: Ängste auf körperlicher und seelischer Ebene	
"Angst", was ist das für ein Gefühl?	21
Was geschieht auf der körperlichen Ebene, wenn Angst aufkommt?	23
Reaktionsweisen auf Angst: Kampf-Flucht-Erstarren	24
Ursachen, Auslöser und Nährboden für Angst	26
Angst vor körperlichem Schmerz	31
Angst vor Sterben und Tod	37
Ängste in Beziehungen	38
- Die Angst vor Nähe	40
- Die Angst, nicht geliebt zu werden	44
- Die Angst, nicht zu genügen	48
- Eifersucht als Erscheinungsform von Angst	49
- Ängste in Beziehungen auflösen am Beispiel	
von Eifersucht und Neid	52
II. Teil: Einen heilsamen Umgang mit der Angst finden	
Ich-Identifikationen	57
Angst erkennen und sie sich eingestehen	66
Angst annehmen	67

Κö	rperliche Entspannung69	
Da	bleiben, wenn Angst aufkommt70	
An	gst entpersönlichen71	
Ve	rtrauen und Verbundenheit erleben mithilfe der Bewusstseinsarten.73	
Ist	Realität absolut?	
Ve	rletzliche Selbstempfindungen heilen79	
Ve	rtiefte Einsicht finden über die Körpereinfühlung87	
"D	er Tod ist ganz ungefährlich"98	
Di	e Kraft der Gegenwart	
Im	Einklang leben mit den ethischen Richtlinien105	
Etl	nische Vorsätze	
Ш	. Teil: Buddhistische Methoden zur Transformation von Angst	
Me	editation als Weg zu Selbstfürsorge und Selbstschutz113	
M6	editation als Weg zu Selbstfürsorge und Selbstschutz	
M6	editation als Weg zu Selbstfürsorge und Selbstschutz	
M6	editation als Weg zu Selbstfürsorge und Selbstschutz	
Me - - -	editation als Weg zu Selbstfürsorge und Selbstschutz	
Me	editation als Weg zu Selbstfürsorge und Selbstschutz	
- - - -	editation als Weg zu Selbstfürsorge und Selbstschutz	
- - - -	editation als Weg zu Selbstfürsorge und Selbstschutz	
- - - - - Da	editation als Weg zu Selbstfürsorge und Selbstschutz	
- - - - - Da	editation als Weg zu Selbstfürsorge und Selbstschutz	
- - - - - Da	editation als Weg zu Selbstfürsorge und Selbstschutz	

- Die Praxis mit dem Wohlfühlort
- Meditation: Die Wohlfühlortpraxis
- Praxis mit den Chakren
- Meditation: Mit Herz und Hand
Praxis mit Mantren
Praxis mit Visualisierungen
Praxis mit Angstgedanken
Erste-Hilfe-Kasten bei Angst
IV. Teil: Vertrauen und Liebe finden
Metta: Die Entfaltung von Herzensgüte
Metta: Die Entfaltung von Herzensgüte
- Die Metta-Sutta:
- Die Metta-Sutta: Die Lehrrede von der Liebenden Güte
- Die Metta-Sutta: Die Lehrrede von der Liebenden Güte
- Die Metta-Sutta: Die Lehrrede von der Liebenden Güte
- Die Metta-Sutta: Die Lehrrede von der Liebenden Güte