

Henning Freund, Michael Utsch Einführung	3
Ulrich Ott Die Achtsamkeitsmeditation aus neurowissenschaftlicher Sicht	7
Ulrike Anderssen-Reuster Achtsamkeit im psychotherapeutischen Kontext	19
Klemens Schaupp Das Konzept der Achtsamkeit aus christlicher Perspektive	40
Stefan S. Jäger Das Achtsamkeitskonzept zwischen östlicher und westlicher Spiritualität	50
Die Autorin und die Autoren	65