INHALTSVERZEICHNIS

AMUSE-GUEULE

PROLOG 17

»Lebenslügen haben dicke Beine.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

VORSPEISE

1 RILKE 27

»Es gibt keine dicken Seelen. Es gibt nur zarte Seelen,
die sich in einem dicken Körper nicht wohlfühlen.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

2 GIER 41

»Die Gier nach etwas ist ein untrügliches Zeichen dafür,
dass Sie dieses Etwas gar nicht brauchen.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

3 GÖNNEN 53

»Gönnen Sie Mitstreitern den Erfolg.

Hadern Sie nicht mit Ihrem Misserfolg, sondern freuen Sie sich über den Erfolg
des Konkurrenten. Und nutzen Sie diese Energie, um ihm den Erfolg
beim nächsten Mal wieder streitig zu machen.«

*Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur –
Achtsamkeit für Führungskräfte*

4 REFLUX 61

»Was Ihnen nachts durch den Kopf geht, kann Ihren Schlaf nur dann stören,
wenn das, was Ihnen nachts durch die Speiseröhre geht,
Ihnen den Schlaf nicht vorher schon geraubt hat.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

5 AYUR UND VEDA 69

»Füllen Sie nicht das Leben mit Mahlzeiten, sondern die Mahlzeiten mit Leben.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

6 FRESSEN 77

»Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das Nahrung kocht. Die Zeit,
die Sie sich zur Zubereitung einer Mahlzeit nehmen, ist der Abstand zwischen
kultiviertem Essen und animalischem Fressen.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

7 WIR 85

»Egoismus ist die Freiheit, für seine eigenen Fehler geradestehen zu können,
anstatt sie einer Gruppe in die Schuhe schieben zu müssen.«

Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte

8 AUTHENTIZITÄT 95

»Eine vergeigte Oper wird nicht schöner, wenn sich der einarmige Geiger
vorher Lackschuhe anzieht. Stellen Sie heraus, was der Geiger mit seinem
verbleibenden Arm alles kann. Dann vergisst Ihr Gegenüber schnell,
was er wegen des fehlenden Armes alles vergeigt hat.«

Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte

9 RAUSCH 103

»Alkoholische Getränke haben zwei wunderbare Eigenschaften: Sie können sich
damit hässliche Menschen schön- und Ihre eigene Dummheit schlautrinken.
Beides leider nur für sehr begrenzte Zeit.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

10 DEMOKRATIE 111

»Sie können demokratisch darüber abstimmen, wer für alle kochen soll. Aber nicht,
ob nachher alle satt sein werden.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

HAUPTSPEISE

11 ERZIEHUNG 119

»Die tollsten Eltern der Welt sind diejenigen, die ihrem tollsten Kind der Welt klarmachen, dass es nicht das einzige Kind auf der Welt ist.«

Joschka Breitner, Das innere Wunschkind

12 SELFIE 129

»Je krampfhafter Sie die Gegenwart für die Ewigkeit festhalten, desto schwieriger wird es irgendwann, die Vergangenheit in Zukunft loszulassen.«

Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte

13 KINDESENTFÜHRUNG 135

»Körpergewicht hat eine enorme Anziehungskraft. Vor allem für den Erdmittelpunkt.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

14 PROBLEME 143

»Ein einzelner negativer Gedanke kann es schaffen, all Ihre Emotionen negativ zu beeinflussen. Nutzen Sie diese Kraft der Gedanken. Auch der positiven. Konzentrieren Sie sich auf drei positive Dinge im Hier und Jetzt. Sie werden erstaunt sein, wie schnell der eine negative Gedanke seine Wirkung verliert.«

Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte

15 KATZE 153

»Katzen haben von Natur aus drei achtsame Eigenschaften, die wir Menschen oft erst mühsam erlernen müssen: Sie leben im Moment, sind selbstbewusst und neugierig.«

Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte

16 ÜBERGEWICHT 161

»Übergewicht ist keine Frage der Schuld. Kein einziger dicker Mensch sollte ein schlechtes Gewissen haben, weil er dick ist. Aber er kann ein verdammtes gutes Gefühl dabei haben, wenn er daran etwas ändert.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

17 KÖRPER 171

»Ihr Körper ist das einzige Zuhause, das Ihre Seele Ihr Leben lang nicht verlassen wird.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

18 HEILFASTEN 181

»Hunger ist der Schrei des Körpers nach Energie.

Fasten ist der Genuss des vorherigen Überflusses.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

19 ERNÄHRUNGSTAGEBUCH 191

»Ihr Körper ist das Archiv dessen, was Sie gegessen haben.

Um sinnvoll mit einem Archiv arbeiten zu können, sollten Sie zunächst einmal eine Liste erstellen, was sich darin so alles angesammelt hat.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

20 KINDESENTFÜHRENTFÜHRUNG 201

»Fleischersatzprodukte sind wie die Perücke, die Sie Ihrer neuen Freundin aufsetzen, damit sie aussieht wie Ihre Ex.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

21 ERLEICHTERUNG 211

»Es wird immer Probleme geben. Probleme sind notwendig. Manche Menschen erfinden sogar unlösbare Probleme, um sich gar nicht erst mit den lösbaren beschäftigen zu müssen.«

Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte

22 ESSEN 221

»Essen ist Lebensbejahung.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

23 DARMSREINIGUNG 229

»In der Psychotherapie ist es wichtig, alles rauszulassen, was Ihre Seele belastet.

Die Darmreinigung ist so gesehen eine Psychotherapie für den Verdauungstrakt.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

24 ENTLASTUNGSTAGE 237

»Es gibt einen entscheidenden Vorteil, wenn Sie nicht aus Hunger, sondern aus Langeweile essen.

Vom echten Hunger können Sie sich nicht ablenken. Von der Langeweile schon.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

25 EINLAUF 245

»Eine warme Dusche ist immer wohltuend. Egal auf welcher Seite des Schließmuskels.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

26 MASSENERHALTUNGSSATZ 257

»Alles Materielle auf dieser Erde ist messbar und endlich. Nur unsere Gefühle entziehen sich jeder Maßeinheit. Deshalb können Freude und Sorge so unendlich viel größer werden als der Anlass, auf den sie sich beziehen.«

Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte

27 GETREIDE 267

»Den Kreislauf des Lebens können wir in allem sehen.

Das Getreidekorn kann als neue Saat auf den Boden fallen, zu Mehl gemahlen oder an den Ackergaul verfüttert werden. Nach dem Tod aber werden Mensch und Ackergaul doch wieder nur zu dem Boden, in dem das Getreidekorn wächst.«

Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte

28 TOM 275

»Der materielle Reichtum der Eltern ist der Dünger für die seelische Armut des Kindes.«

Joschka Breitner, Das innere Wunschkind

29 BAUSTEINE 285

»Nicht die Art der Bausteine bestimmt die Form eines Hauses, sondern die Art, wie der Bauherr sie stapelt.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

30 EIWEISSE 293

»Alles, was Sie über Eiweiße wissen müssen, erfahren Sie von der Gottesanbeterin. Sie ist nach wenigen Bissen satt, weil sie den Kopf ihres Männchens nicht erst in Panade frittiert, bevor sie ihn abbeißt.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

31 KOHLENHYDRATE 301

»Es kommt bei der bewussten Ernährung nicht darauf an, was Sie alles nicht essen. Es kommt darauf an, was Sie wann essen.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

32 FETTE 311

»Gesättigte Fette sind unbeweglich.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

33 FLEISCH 317

»Wozu man mich nicht zwingen kann, das muss mir auch nicht verboten werden.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

34 SAUNA 325

»Der beste Weg, die Scham über die eigene Nacktheit zu überwinden,
ist der Anblick anderer nackter Menschen.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

35 PARADIES 335

»Wenn Sie das Paradies an einem konkreten Ort suchen, werden Sie scheitern.
Das Paradies ist kein Ort, sondern ein Gedanke. Somit können Sie sich täglich an
der Vorstellung vom Paradies erfreuen, ohne jemals dort gewesen sein zu müssen.«

Joschka Breitner, Zu Fuß ins Ich – Pilgern als Selbstfindung

NACHSPEISE

36 JO-JO-EFFEKT 345

»Der Zustand der Seele ist entscheidend für die Folgen der Nahrungsaufnahme.
Wenn Sie nach einer Fastenkur die Seele vernachlässigen, wird niemand
Ihren Körper daran hindern können, dem Zustand der Seele zu folgen.«

Joschka Breitner, Godwork Orange – Meine Zeit mit Bhagwan

37 VERTREIBUNG 353

»Es gibt eine einfache Erkenntnis, die verhindert, dass Sie glauben, Ihnen stünden andere
Menschen im Weg: Dort, wo diese Menschen stehen, ist einfach nicht Ihr Weg.«

Joschka Breitner, Zu Fuß ins Ich – Pilgern als Selbstfindung

38 FASTENBRECHEN 365

»Sie glauben gar nicht, wie einfach es ist, das Richtige zu essen,
wenn Sie das Falsche gar nicht erst im Haus haben.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

39 BEWUSSTE ERNÄHRUNG 375

»Wenn die Freude des Magens der Ursprung der Freude ist,
dann ist bewusste Ernährung die Lösung vieler Probleme.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper