

INHALT

Einleitung	1
Kapitel 1: Was ist „Gelassenheit“?	3
Warum Menschen immer so gestresst sind.....	5
Kapitel 2: Innere Ruhe trainieren – Gelassenheit beginnt im Kopf.....	8
Gelassenheit lernen.....	9
Wie kommt es überhaupt zum inneren Konflikt und was beeinflusst unsere Reaktionen?	11
Ihre eigenen Bedürfnisse ermitteln.....	13
Situation einschätzen und annehmen, Kontrollzwänge lösen.....	15
Kapitel 3: Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit.....	19
Schritt 1: Der Weg zur inneren Ruhe	19
Schritt 2 – Ziele für ein Leben mit mehr Gelassenheit.....	23
Der innere Kritiker	28
Träume entwickeln und Ziele finden.....	29
Schließen Sie einen Vertrag mit sich ab	29
Unterstützer und Helfer finden.....	29
Die Sicht der Dinge.....	30
ICH – Positive Eigenschaften, Talente und Erfolge	32
Vertrag	34
Schritt 3: Die innere Antriebsfeder kappen.....	35
So sieht meine Woche aus:	37
Mein Tagesplan.....	38
Antreiber: „Bleib immer stark.“	41
Antreiber: „Es muss immer perfekt sein.“.....	41
Antreiber: „Ich muss es allen recht machen.“	41
Antreiber: „Mach schneller.“	41

Antreiber: „Gib alles.“	41
Schritt 4: Ein erstes Fazit, Rückschläge überwinden und Mutmacher	43
Schritt 5: Kommunikation mit Mitmenschen und Ihre Stolpersteine.....	46
Was ist Kommunikation genau?	46
Kommunikation verbessern und gelassener werden	49
Die Ich- und Du- Botschaften	50
Seien Sie authentisch	52
Akzeptanz für Ihr Gegenüber	52
Vorwürfe und Schulduweisungen – Klassiker für eine „allergische Reaktion“	54
Unsere eigene Wirklichkeit	55
Was ist nun also zu tun?	56
Schritt 6: Glaubenssätze überprüfen und ändern.....	57
Glaubenssätze ins Bewusstsein holen.....	58
Glaubenssätze hinterfragen.....	59
Glaubenssätze überwinden.....	60
Meine Glaubenssätze – Ins Bewusstsein holen, darüber nachdenken, abändern und visualisieren	63
Meine Erwartungen an mich selbst und an Andere	64
Visualisierung – Schaffen Sie Ihre eigene Wirklichkeit.....	65
Schritt 7: Turbo-Entspannungsübungen fürs Büro und Zuhause.....	65
Blitzentspannung für den Notfall	67
Muskeln an- und entspannen für mehr Entspannung.....	68
Atemübung	68
Eine kurze Entspannungsmassage	68
Schenken Sie jedem Tag ein Lächeln.....	70
Fokussieren	70

Schritt 8: Beispiele aus dem täglichen Leben	71
Geschichte 1: „Ich bin nichts wert“	71
Geschichte 2: Olaf kann nicht schlafen	72
Geschichte 3.: Überforderte Hausfrau	74
Schritt 9: Der konkrete Plan für erste Schritte zu mehr Gelassenheit....	75
Notizen auf dem Weg zum Ziel - Gedanken, Ideen und Erfolge festhalten..	76
Ziel: Belohnen Sie sich und fühlen Sie die neugewonnene Freiheit	76
Kapitel 4: Übungen für ein entspannteres Leben	78
Entspannung auf Knopfdruck.....	78
Yoga-Atemübungen zur Entspannung.....	79
Anti-Stress-Yoga – Übungen mit Sofort-Effekt.....	81
Übungen zur progressiven Muskelentspannung.....	84
Phantasiereisen	86
Phantasiereisen – Zum Aufnehmen	87
Fünf Achtsamkeitsübungen für den Alltag	94
Quellenverzeichnis	100