

INHALT

EINLEITUNG	9
Vorrede und Gegendarstellung des sogenannten »inneren Kritikers«, der sehr aufgebracht ist und eine dringende Warnung aussprechen muss	11
KAPITEL 1 HERR G. UND DER RISS	14
Wie die Angst zu Herrn G. kam	14
Wie die Angst Herrn G.'s Alltag vergiftete	26
Pandemie, Krieg, Klima-Panik: Herr G. im Angesicht echter Katastrophen – zwischen <i>doomscrolling</i> und Realitätsverweigerung	34
KAPITEL 2 HERR G. UND DIE LIEBE ZUR WEISHEIT	50
Was Herr G. von der Philosophie über die Angst lernte	50
Wie sich Herr G. an den Anti-Angst-Strategien der Epikureer, Stoiker und Skeptiker versuchte: vom Vorausbedenken der Übel zur Einübung des Todes	54
Der Blick in den schwindelerregenden Abgrund: Wie Herr G. in Søren Kierkegaard einen »Seelen- verwandten« fand	69
Herr G. in Paris: mit Sartre in der Dachkammer	77

INTERMEZZO: Wie Herr G. seinen Physiker-Freund Doc besuchte und wie die beiden bei Veggie- Würstchen mit Senf über den freien Willen debattierten	81
Angstfrei durch Ego-Auflösung: Wie sich Herr G. vom Griesgram Arthur Schopenhauer in der Kunst der Willensverneinung unterweisen ließ	87
KAPITEL 3 HERR G. IN THERAPIE	97
Wie Herr G. in Denkfällen tappte und die Kunst des Kontrollverzichts lernte	102
Wie Herr G. die Welt als unsicheren Ort erlebte	109
Herr G. und das Problem mit dem Eisbären	111
KAPITEL 4 HERR G. UND DIE WISSENSCHAFT	114
Wie Herr G. Nachhilfeunterricht in Biologie und Neurowissenschaft nahm	114
Ein Blick in Herrn G.s' Gehirn: Amygdala vs. präfrontaler Cortex – von gezückten Messern, Hamsterkäufen und Adrenalin-Öfen	115
Herr G. und das große Jucken	124
KAPITEL 5 HERR G., DER KÖRPER UND DIE SINNE	128
Die Forrest-Gump-Methode: »Lauf, Herr G., lauf!« Oder: Wie Herr G. zum Triathleten wurde	129
Wie Herr G. im Rhythmus eines Balls zu atmen versuchte	134
Wie Herr G. auf Hochzeiten sang und sich von Musik berühren ließ	137
Welche Erfahrungen Herr G. im Jazz- und Techno-Club machte	142

KAPITEL 6 DER SANFTE WEG DES GEISTES	145
Mentale Übungen gegen die Angst: Wie Herr G. seinen inneren Kritiker zu besänftigen versuchte	145
Schritt 1: Wie Herr G. sich in Achtsamkeit übte und mit seinem Neffen spielte	147
Schritt 2: Von Drachen und Dinosauriern – Wie Herr G. zum Dompteur seines inneren Kritikers wurde (und ihm sogar einen Namen gab)	157
Schritt 3: Wie Herr G. sich in Selbst-Mitgefühl versuchte und einen Brief an sich selbst adressierte	163
Schritt 4: Wie Herr G. lernte, der Angst ein »größeres, besseres Angebot« entgegenzusetzen: Neugier	168
Schritt 5: Wie Herr G. nach Werten zu leben statt nach Zielen zu streben begann – und wie er die Angst durch konkretes Handeln zu bezwingen versuchte	176
Schritt 6: Wie sich Herr G. der größten aller Ängste stellte – der Angst vor dem Tod	187
INTERMEZZO: Wie Herr G. bei seinem Physiker- Freund Doc anrief, weil er wissen wollte, ob es so etwas wie ein »außerkörperliches Bewusstsein« geben könnte	194
Schritt 7: Wie Herr G. Spiritualität als Ressource entdeckte und sich zu höheren Bewusstseins- Ebenen aufmachte	201
KAPITEL 7 HERR G. UND DAS HÖHERE BEWUSSTSEIN	205
TEIL 1: Herr G. als Yogi – von Mentalitätsmonstern und höchsten Glückserfahrungen	205
TEIL 2: Herr G. als Schüler des Buddha – auf dem Weg zur großen Befreiung Buddha und die Sache mit dem Nicht-Ich	213 216

INTERMEZZO: Wie Herr G. mit Doc bei Veggie-Würsten und Senf über Teilchenphysik, Materie und das (Nicht-)Ich debattierte	222
Herr G. auf der Suche nach Nicht-Ich-Erfahrungen: vom Sternenhimmel und anderen Drogen	230
Der große und der kleine Tod	237
Die drei Wurzeln heilsamer Handlungen: Klarheit, Großzügigkeit und Liebe – oder: Der große Durchbruch	242
Wie Herr G. im Schweige-Retreat den Gong überhörte	249
KAPITEL 8 DER BRIEF	255
Wie Herr G. einen Brief an seinen Neffen schrieb	255
KAPITEL 9 DAS BUCH	261
Wie Herr G. mit dem Schreiben eines Buchs begann, um nicht zu vergessen – und wie er dabei auf die Erkenntnisse seiner Reise zurückschaute	261
DANKSAGUNGEN	270
LITERATURVERZEICHNIS	272
ANMERKUNGEN	278