

Inhalt

Vorwort	5
Grundgedanken	7
Was ist Gelassenheit?	7
So wie Sie denken, so leben Sie	10
Der innere Saboteur	14
Mangelgefühle	23
Zu wenig Zeit	24
Zu wenig Struktur	28
Zu wenig Entspannung	32
Zu wenig Freundlichkeit	35
Selbstachtung	41
Ihr gutes Recht	41
Ihr Selbstbild, Ihr Image	45
Respekt, bitte!	46
Selbstbewusstsein	51
Vom Hänschen zum Hans	53
Ängste	55
Gute Angst, schlechte Angst	55
Woher kommt die Angst und was macht sie?	58
Die Scheu vor der Angst	61

Wut	63
Mobbing	65
Lampenfieber als Herausforderung	66
Zuversicht	73
Was ist Mut und wann ist er da?	73
Erfolge erfordern Mut	75
Zuversicht! Volle Kraft voraus!	78
Gelassenheitsrituale	80
Loslassen	86
Das Ego	86
Verantworten, delegieren, Kontrolle abgeben	89
Nicht schuldig!	91
Verzeihen. Bitte was?!	97
Trainingslager	105
Training on the Job	105
Achtung, ein Energiedieb!	111
Übung im Alltag	116
Abstand halten	118
Atmen hilft, ausatmen hilft viel	120
Sie sind der Arzt!	124
Schlussgedanke	126
Literaturtipps	127