

- 4 Vorwort
- 5 Das typische Overthinking
- 6 Ein neuartiges kraftvolles Erleben Ihrer Selbst

*Ich denke, denke, denke,
also bin ich*

- 10 Denken, eine wertvolle Fähigkeit
- 12 Wenn wir am Denken leiden
- 14 Die Perspektive wechseln
- 17 Denkformen. Konstruktiv oder belastend
- 17 Denken ist alltäglich
- 18 Wenn Denken belastend wird
- 24 Denkart 1: Vertieftes, lösungsorientiertes Denken
- 25 Denkart 2: oberflächliches, unterbrochenes Denken
- 28 Denkart 3: selbstkritisches und vergleichendes Denken
- 29 Denkart 4: Grübeln
- 32 Denkart 5: Sich sorgen
- 33 Denkart 6: Zweifeln
- 35 Ein Ausweg ist möglich und sinnvoll
- 39 Wie entkommen wir unserer selbst erschaffenen Höhle?

Entdecken Sie den bewussten Anteil in Ihnen

- 42 Steigen Sie aus dem Strom der Gedanken
- 42 Objektmodus und metakognitiver Modus

- 43 Das wahrnehmende Bewusstsein
- 44 Das Ich, das uns ein Leben lang begleitet
- 47 Die Perspektive wechseln
- 48 Unser bewusstes Ich ist größer als alles, was wir erleben
- 50 Verändertes Selbsterleben
- 51 Der Freund in Ihrem Kopf

*Die Gangschaltung
unseres Geistes*

- 56 Die Objekte des Bewusstseins
- 57 Das denkende Ich
- 59 Das emotionale Ich
- 60 Das handelnde Ich
- 60 Bewusstsein ist nicht sichtbar
- 63 Die Schachbrett-Metapher
- 65 Die Gangschaltung beherrschen
- 66 Psychisch flexibel und ruhig
- 67 Die Gangschaltung in Aktion!

*Zugänge zum
beobachtenden Selbst*

- 74 Die Freund-im-Kopf-Übung
- 76 Erster Zugang: Ich-hier-jetzt
- 77 Ankommen in der Gegenwart
- 80 Gegenwärtigkeit ist heilsam
- 82 Die Gegenwart als Transitstrecke
- 83 Der Weg ist das Ziel

- | | |
|---|---|
| <p>87 Zweiter Zugang:
Aufmerksamkeitslenkung</p> <p>88 Angriffe von innen</p> <p>89 Angriffe von außen</p> <p>90 Aufwachen aus der Trance</p> <p>91 Aufmerksamkeit versus Denken</p> <p>93 Zugang zum Bewusstseinsraum</p> <p>95 Kopfkino und Realität</p> <p>97 Den Aufmerksamkeits-scheinwerfer trainieren</p> <p>100 Dritter Zugang:
Bewusstheit für Gedanken</p> <p>101 Es ist Ihre Entscheidung</p> <p>102 Wie Abstand nehmen?</p> <p>104 Verschmolzen mit Gedanken</p> <p>106 Fusionen erkennen</p> <p>115 Was sind Ihre Klingelknöpfe?</p> <p>117 Abstand von den Gedanken gewinnen: Defusionstechniken</p> <p>122 Grübelepisoden erkennen und beenden</p> <p>125 Vierter Zugang:
Akzeptanz</p> <p>126 Die Tücken des Perfektionismus</p> <p>128 Das heilsame Gegenprogramm: Akzeptanz</p> <p>131 Akzeptanz und Veränderung</p> <p>132 »Ohne Korrektur: O.K.«</p> <p>134 Das Fenster öffnen und auf den Balkon treten</p> <p>135 Akzeptanz und Gedanken</p> <p>139 Akzeptanz und Gefühle</p> <p>143 Selbstakzeptanz</p> | <p>146 Fünfter Zugang:
Innere Freundlichkeit</p> <p>146 Der freundliche Blick</p> <p>147 Verbundenheit – ein wirkliches Lebenselixier</p> <p>150 Der lächelnde Freund im Kopf</p> <p>153 Vorsicht: Innerer Kritiker</p> <p>155 »Wie bin ich mit mir?«</p> <p>157 Verbundenheit entdecken</p> <p><i>Mit dem Freund im Kopf
durch den Alltag</i></p> <p>164 Bewusst arbeiten</p> <p>166 Alle Zugänge nutzen</p> <p>167 Freundlich in einer oft unfreundlichen Welt</p> <p>168 Der Kritiker darf vor die Tür</p> <p>Anhang</p> <p>171 Schlussbemerkung</p> <p>171 Danksagung</p> <p>172 Literaturempfehlungen</p> <p>174 Freund-im-Kopf-Übung
online</p> <p>176 Impressum</p> |
|---|---|