

- 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

**87 Zweiter Zugang:
Aufmerksamkeitslenkung**

- 88 Angriffe von innen
- 89 Angriffe von außen
- 90 Aufwachen aus der Trance
- 91 Aufmerksamkeit versus Denken
- 93 Zugang zum Bewusstseinsraum
- 95 Kopfkino und Realität
- 97 Den Aufmerksamkeits-
scheinwerfer trainieren

**100 Dritter Zugang:
Bewusstheit für Gedanken**

- 101 Es ist Ihre Entscheidung
- 102 Wie Abstand nehmen?
- 104 Verschmolzen mit Gedanken
- 106 Fusionen erkennen
- 115 Was sind Ihre Klingelknöpfe?
- 117 Abstand von den Gedanken
gewinnen: Defusionstechniken
- 122 Grübelepisoden erkennen
und beenden

**125 Vierter Zugang:
Akzeptanz**

- 126 Die Tücken des Perfektionismus
- 128 Das heilsame Gegenprogramm:
Akzeptanz
- 131 Akzeptanz und Veränderung
- 132 »Ohne Korrektur: O.K.«
- 134 Das Fenster öffnen und auf den
Balkon treten
- 135 Akzeptanz und Gedanken
- 139 Akzeptanz und Gefühle
- 143 Selbstakzeptanz

**146 Fünfter Zugang:
Innere Freundlichkeit**

- 146 Der freundliche Blick
- 147 Verbundenheit – ein wirkliches
Lebenseelixier
- 150 Der lächelnde Freund im Kopf
- 153 Vorsicht: Innerer Kritiker
- 155 »Wie bin ich mit mir?«
- 157 Verbundenheit entdecken

*Mit dem Freund im Kopf
durch den Alltag*

164 Bewusst arbeiten

- 166 Alle Zugänge nutzen
- 167 Freundlich in einer oft
unfreundlichen Welt
- 168 Der Kritiker darf vor die Tür

Anhang

171 Schlussbemerkung

- 171 Danksagung
- 172 Literaturempfehlungen
- 174 Freund-im-Kopf-Übung
online
- 176 Impressum