

INHALT

VORWORT 4

Willkommen auf deinem Weg zu
mehr Gelassenheit 4

Kleine Anleitung zum Gelingen 4

WIE DU DIE TÜR ZUR GELASSENHEIT ÖFFNEN KANNST 7

DIE ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN 8

Säbelzahn tiger und Co. 9

Unsere Stressreaktionen 10

Von Alarmanlagen und Hormonen 11

Yerkes und Dodsen machen es uns
leichter 13

Die gedachte Zitrone 15

Das Gedankenknäuel entwirren 16

WIE DU DEINE GEDANKEN SINNVOLL LENKEN KANNST 19

GELASSENHEIT BEGINNT IM KOPF 20

Von Brücken auf dem weiten Feld 21

Akzeptieren: A-ha! 23

Vorsicht! Bewertungen 26

Gedanken mit Fehlfunktion 29

Von den Gedanken distanzieren 34

Hunde leben im Hier und Jetzt 38

WIE DU DEINE EMOTIONEN REGULIEREN KANNST 45

DIE BESONNENHEIT STÄRKEN 46

Alarmanlage versus besonnener
Denker 47

Vagusnerv: hilfreicher Vagabund 51

Altbewährt: die Atmung 53

Schützende Sätze 55

Puh, geschafft! Der arme Hund ... 58

Dem Hund in den Mund gelegt 61

Äußerungen von Fremden 63

Situationen emotional verändern 67

WIE DU DEINEN KÖRPER HILFREICH EINSETZEN KANNST 69

UNSER TRÄGER DER GELASSENHEIT 70

- Körper und Geist 70
- Entdeckung der Langsamkeit 74
- Dein Blick – sein Auftrag 80
- So soll es sein: Visualisierungen 82
- Wenn ..., dann ... 86
- Beharrlich statt energetisch 87
- Copy and Paste 90
- Ein sicherer Stand, ein klarer Weg,
ein festes Ziel 92

WIE DU EINE ZUVERSICHTLICHE SICHTWEISE ERHALTEN KANNST 97

ALLES EINE FRAGE DES FILTERNS 98

- Filter dir die Welt, wie sie dir
gefällt 98
- Das kleine Glitzern wiederfinden 101
- Zuversichtlich denken 106
- Die Macht der Worte 108
- Wieder versagt – und trotzdem
zuversichtlich bleiben 112
- Manchmal gibt es keine Lösung.
Nutze es! 116

WIE DU SOUVERÄN HANDELN KANNST 119

HANDLUNGSFÄHIGKEIT SPÜREN 120

- Sei kein Floh! 121
- Die drei Sphären – meide eine 122
- Die innere Überzeugung 124
- So tun, als ob du es kannst 126
- An/Aus: Energieregung 127
- „Besser-als-zuvor“-Schritte 130
- Wie ein Geldschein 133
- Ein Netz fängt auf 134

ZUM ABSCHLUSS 137

- Beispielhafte Wege 138
- Zum Weiterlesen 141
- Über die Autorin 142
- Über die Illustratorin 142
- Impressum 144