

# 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**

Säbelzahntiger und Co. 9

Unsere Stressreaktionen 10

Von Alarmanlagen und Hormonen 11

Yerkes und Dodson 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: Energieregulation 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