

Inhaltsverzeichnis

1	Wann bin ich gelassen?	1
2	Gelassenheit als mögliche Reaktion	7
3	Merkmale des Ungelassenseins	13
	Drehen im Hamsterrad	14
	Veränderungen und Schicksalsschläge	15
	Vergleichen mit anderen	15
	Streben nach Gewinn, Ehre und Lob	16
	Erwartungen von innen und außen	17
	Sorgen, Sorgen, Sorgen	17
	Fixe Ideen und Pläne	19
	Ärger, Empörung und Dissens	20
	Kränkungen und Verletzungen	22
	Kritik, Widerstand und Rückschläge	23
4	Gründe des Ungelassenseins	25
	Ängste	25
	Verletzungen	28
	Bedürfnisse	29
	Komplexität	30
		XI

XII Inhaltsverzeichnis

5 Wege zum Gelassensein	33
Das Beste aus allem machen	33
Unsere Ängste dirigieren	34
Erwartungen runterschrauben	35
Trauern und weinen	35
Wut und Ärger zulassen	36
Lustvoll streiten	37
Reflektieren und reden	38
Pausen einlegen	39
Bewegung und Sport	40
Lesen, malen, musizieren	40
Beruf und Freizeit trennen	41
Sich höherer Instanz überlassen	42
Aufräumen und ordnen	44
Rituale gestalten	44
Lieben mit gebrochenem Herzen	45
Blick aufs Ganze richten	45
Im Hier und Jetzt leben	46
Worst-Case-Szenario ausmalen	48
Unsicherheit zulassen	49
Gelassenheit relativieren	50
6 Wege zur engagierten Gelassenheit	53
Inneres Feuer pflegen	54
Wege zum Ziel offenhalten	57
Sich mit Empathie abgrenzen	58
Fehler und Scheitern zulassen	60
Von der Natur lernen	62
Endlichkeit des Lebens akzeptieren	63
Heiterkeit bewahren	65
7 Dank und Rückblick	67
Buchempfehlungen	69