

# Inhalt

Zur Einstimmung 7

## Teil Eins Gelassenheit und Gleichmut

### 1 Die Vielfalt von Lassen 18

Loslassen, weglassen, verlassen, zulassen 18 |  
Meister Eckhart 19 | Abgeschiedenheit und Loslassen 21

### 2 Vier Heilende Haltungen 23

Liebe, Freundlichkeit und Wohlwollen 24 |  
Mitgefühl 28 | Freude, Mitfreude, Dankbarkeit 31 |  
Begeisterung und die Acht weltlichen Anliegen 37 |  
Gleichmut und Gelassenheit 39

### 3 Vertrauen 43

Hören und Lesen, Nachdenken und Überprüfen 43 | Vier Schritte der Meditation 46 | Übung: Der Tod ist sicher 47

### 4 Gelassenheit und ihre Verwandten 50

Achtsamkeit 51 | Drei Arten von Geduld 53 |  
Freude und Energie 56 | Humor 59 | Spielen, Stimmigkeit,  
Kompetenz 61

### 5 Zeitgeist, Fallen und Missverständnisse 64

Perfektionismus 64 | Masterpläne 66 | Der Traum  
vom Himmel auf Erden und einer heilen Welt 67 |  
Authentizität und Einsamkeit 68 | Grübeln 69

### 6 Wege und Auswege aus Unruhe und Sorgen 72

Beziehungen im Wandel der Zeiten 73 | Konsum  
und Acht weltliche Anliegen 75 | Ohnmacht und Ängste,  
Wut und Feindbilder 77

## **7 Weitere Ansätze für Neugierige 80**

Die Welt als Spiegel 82 | Überzogene Erwartungen und ungültige Konzepte 83 | Das Ende des Haderns 86 | Entschuldigung, Bodhicitta, Leerheit 87 | Tetralemma oder: je nachdem 95

## **Teil Zwei Übungen für den Alltag**

### **Hinweise zu allen Übungen 100**

#### **Drei Grundübungen 102**

Atem und Körper spüren 102 | Aufhänger, Stimmung, Hintergrund 103 | Sternstunden 104

#### **Reflexionen 105**

Gleichmut und Gelassenheit 105 | Loslassen und Weglassen 105 | Zulassen und Staunen 105 | Liebe und Anhaften 106 | Täuschungen und Enttäuschungen 106 | Vier Schritte 107 | Schuldzuweisungen und Feindbilder 107 | Probleme, die ich nicht habe 108 | Dankbarkeit und Verbundenheit 109 | Prioritäten finden und setzen 109 | Der Tod als Ratgeber 109 | Die Drei Daseinsmerkmale 110 | Natürliches und zusätzliches Leiden 110 | Machermentalität und Kontrollwahn 111 | Das Ende des Haderns schenkt Frieden 111 | Der Tod ist sicher 112 | Vorbilder und Menschen, denen ich trage 112 | Meine Lebensfragen 113 | Vertrauen ins Große Ganze 113 | Geduld und Ungeduld 114 | Freude am heilsamen Tun 114 | Humor und spielerisches Tun 115 | Perfektion ist ein Gedankending 115 | Masterpläne oder: Es geht nur so! 116 | Ich will den Himmel auf Erden 116 | Meine Beziehungen 117 | Feinbilder: Wer ist schuld? 117 | Was kann ich tun? 118 | Die Welt als Spiegel 118 | Entschuldigung und der Wunsch nach Freiheit 119 | Bodhicitta: Ein Leben zum Wohle aller 119 | Radikale Offenheit und Konventionen 120 | Das Tetralemma oder: je nachdem 120

#### **Anhang 122**

Leseempfehlungen 122 | Bücher von Sylvia Wetzel 125 | Zusammen mit Luise Reddemann 126 | Über die Autorin 127 | Informationen zum Buddhismus 128