

Inhalt

Vorwort	6	Fast Reader	86
1. Der Tempel der Gelassenheit	9	Die Autorin	93
Was ist Gelassenheit?	10	Weiterführende Literatur	94
Ihr Gelassenheitsprofil	12	Register	95
2. Achtsamkeit	17		
Achtsamkeit bereichert Ihr Leben	18		
Achtsamkeit im Alltag	20		
3. Spiritualität	31		
Sinnerleben fördert Gelassenheit	32		
Auf der Suche nach Kraftquellen	34		
Der Weg der Mitte	43		
4. Glück	51		
Glück hat viele Facetten	52		
Glückstraining	53		
Glücksnetzwerk	56		
5. Humor	65		
Humor schafft Abstand	66		
Humor als Stresskiller und Antidepressivum	70		
6. Gelassenheit als Erfolgsfaktor	79		
Das Konzept der Resilienz	80		
Gelassen Chancen nutzen	81		