

Liste der Übungen

Kapitel 3 Achtsamkeit zum Fördern von Selbsterkenntnis und flexiblen Reaktionen nutzen

Übung 1	Achtsamkeit auf den Atem kultivieren	91
Übung 2	Das Gewahrsein bei komplexerem Beobachten stabilisieren	95
Übung 3	Die Reflexion des beobachtenden Ego zur Formulierung kluger Optionen nutzen	104

Kapitel 4 Empathie zum Schaffen von Verbindungen und Selbstakzeptanz nutzen

Übung 1	Die Resonanz ins Bewusstsein heben	112
Übung 2	Die Einstimmung ins Bewusstsein heben	114
Übung 3	Empathie und Selbstempathie kultivieren	118
Übung 4	Selbstmitgefühl kultivieren	122
Übung 5	Selbstakzeptanz kultivieren	125
Übung 6	Das weisere Selbst kultivieren	127

Kapitel 5 Fünf zusätzliche Praktiken zur Beschleunigung der Gehirnveränderung

Übung 1	Zur Präsenz kommen	135
Übung 2	Eine Absicht setzen	138
Übung 3	Die Beharrlichkeit stärken	140

Übung 4	Einen Unterstützerkreis schaffen	146
Übung 5	Einen sicheren Ort schaffen	148
Übung 6	Eine Praxis auswählen	150
Übung 7	Materielle Ressourcen schaffen	153
Übung 8	Menschen als Ressourcen entdecken	155
Übung 9	Sich mit spirituellen Ressourcen verbinden	158
Kapitel 6	Selbstgesteuerte Neuroplastizität	
Übung 1	Durch neue Konditionierung eine bessere Wahl treffen	165
Übung 2	Durch Dekonditionierung Zugang zu einem geistigen Spielraum erlangen	167
Übung 3	Durch Rekonditionierung raus mit dem Alten, rein mit dem Neuen	172
Kapitel 7	Wie Bindung und Zugehörigkeit die Resilienz nähren	
Übung 1	Tiefes Zuhören	188
Übung 2	Güte teilen	191
Übung 3	Liebende Güte kultivieren, um die angeborene Gutheit wahrzunehmen	194
Übung 4	Die angeborene Gutheit anderer ehren	199
Übung 5	Durch das Sehen der Gutheit, die andere in einem sehen, negative Ansichten über sich selbst neu verdrahten	202
Übung 6	Sich durch das Akzeptieren der vielen Teile seiner selbst mit sich selbst anfreunden	205

Kapitel 8	Innere Sicherheit und inneres Vertrauen erzeugen	
Übung 1	Die Liebe anderer in sich aufnehmen, um die innere Basis der Resilienz zu nähren	214
Übung 2	Das Gute in sich aufnehmen, um die innere Basis der Resilienz zu nähren	217
Übung 3	Der intuitiven Weisheit des weiseren Selbst zuhören	220
Übung 4	Sich ein erwünschtes Ergebnis vorstellen, um schwierige Erfahrungen in Beziehungen neu zu verdrahten	223
Kapitel 9	Beziehungsintelligenz entwickeln	
Übung 1	Um Hilfe bitten	230
Übung 2	Grenzen setzen	233
Übung 3	Verhaltensänderungen aushandeln	237
Übung 4	Einen Riss reparieren	241
Übung 5	Vergebung	244
Kapitel 10	Wie wir unser Gleichgewicht verlieren und wiederfinden	
Übung 1	Gleichmut kultivieren	256
Übung 2	Mit der Ruhe anderer mitschwingen, um sich selbst zu beruhigen	260
Kapitel 11	Durch den Körper unsere Balance wiederfinden	
Übung 1a	Aktivierung der Oxytocin-Ausschüttung durch eine Kopfmassage	275
Übung 1b	Aktivierung der Oxytocin-Ausschüttung durch eine Massage des Vagusnervs	276

Übung 1c	Aktivierung der Oxytocin-Ausschüttung durch Umarmungen	276
Übung 2	Aktivierung der Oxytocin-Ausschüttung durch eine Hand auf dem Herzen	279
Übung 3a	Tief atmen, um den Körper zu entspannen	283
Übung 3b	Atmen, um resonante Verbindung zu erzeugen	284
Übung 4a	Alte somatische Erinnerungen durch einen Bodyscan neu verdrahten	286
Übung 4b	Alte somatische Erinnerungen durch die Entspannungsreaktion neu verdrahten	288
Übung 4c	Den Körper bewegen, um schwierige Emotionen neu zu verdrahten	289
Übung 5	Negative Körpererinnerungen neu verdrahten	293
Kapitel 12	Somatische Intelligenz entwickeln	
Übung 1a	Das Gehirn primen, indem man den Tag in liebevoller Verbindung beginnt	301
Übung 1b	Das Gehirn primen, indem man den Tag mit Leichtigkeit und Wohlbefinden beginnt	301
Übung 1c	Das Gehirn primen, indem man zu seinem Toleranzfenster zurückkehrt	302
Übung 2	Durch frühere Kompetenz aktuelles Selbstvertrauen empfinden und verdrahten	305
Übung 3	Inkompetenz in Kompetenz umdeuten	308
Übung 4	Jeden Tag eine beängstigende Sache tun, um das Gehirn darauf zu trainieren, etwas Neues zu riskieren	312
Übung 5	Das Geschenk im Fehler finden und so das Gehirn in Richtung Resilienz verdrahten	314

Kapitel 13	Wie die Neurowissenschaft unser Denken über Gefühle revolutioniert	
Übung 1	Die eigenen Emotionen wahrnehmen und regulieren	333
Übung 2	Seine eigenen Emotionen zum Ausdruck bringen und die Bedeutung der Emotionen anderer lesen	335
Übung 3	Durch das Praktizieren von Mitgefühl Emotionen handhaben und verlagern	340
Übung 4	Das Abschalten von Emotionen beheben	344
Kapitel 14	Wie positive Emotionen Resilienz aufbauen	
Übung 1	Dankbarkeit kultivieren, um neue Muster zu verdrahten	352
Übung 2	Emotional gesunde Gehirne finden, um sich mit ihnen zu verbinden	359
Übung 3	Giftige Scham durch Liebe und Akzeptanz heilen	366
Kapitel 15	Emotionale Intelligenz entwickeln	
Übung 1	Liebe und Wertschätzung im Portemonnaie tragen	374
Übung 2	Dem inneren Kritiker mit Selbstmitgefühl begegnen	376
Übung 3	Mitühlende Kommunikation	379
Kapitel 16	Reflexion zum Erkennen von Optionen nutzen	
Übung 1	Wahrnehmen und benennen, um Optionen zu schaffen	392
Übung 2	Muster als Muster benennen	398
Übung 3	Gelegenheiten zum Ändern alter Muster und zum Schaffen von Optionen erkennen	402

Kapitel 17 Den Gang wechseln: Unsere Reaktionsmuster modifizieren

Übung 1	Durch das Ersetzen von ANTs durch APTs die Perspektive wechseln	408
Übung 2	Bauchbotanik zum Wechsel der Perspektive nutzen	412
Übung 3	Durch Rekonditionierung alte Identitäten ablegen	415

Kapitel 18 Kluge Entscheidungen erkennen und flexibel reagieren

Übung 1	Optionen schaffen, Wahlmöglichkeiten erkennen und klug wählen	426
---------	---	-----

Kapitel 19 In der Weisheit des Seins verweilen

Übung 1	Die Inhalte des Selbst erforschen, auch während sie sich entwickeln	439
Übung 2	In einem Tagtraum entspannen; Einsichten über das Selbst gewinnen	443
Übung 3	In das Unkonditionierte sinken: Das Selbst im Nicht-Selbst auflösen	447
Übung 4	Das Selbst und das Nicht-Selbst integrieren	452
Übung 5	Das gesamte Selbst erfahren	454

Kapitel 20 Die Resilienz über das persönliche Selbst hinaustragen

Übung 1	Resilienz erlernen	467
Übung 2	Identifizieren Sie Ihre GOPs	470
Übung 3	Die Schlüssel zum Knacken des Codes finden	474
Übung 4	Altruismus praktizieren	477
Übung 5	Ein Motor der Veränderung werden	479