

# Inhalt

Vorwort zur Neuausgabe 2015	9
Einen entspannten Lebensstil entwickeln	13
<i>Warum sind wir immer wieder gestresst?</i>	13
<i>Geht es auch anders?</i>	15
<i>Unsere Aufgabe im Leben</i>	17
<i>Wenn Sie gelassener werden, üben Sie richtig</i>	19
<i>Wie lange muss man üben?</i>	21
<i>Kunst handelt von Knöpfen</i>	22
<i>Mythen über Gelassenheit</i>	23
<i>Der innere und der äußere Weg</i>	26
<b>1 Das Denken entspannen</b>	27
<i>Wie Denken und Fühlen miteinander verbunden sind</i>	29
<i>Das ABC der Gefühle</i>	29
<i>Beunruhigende Gedanken</i>	35
<i>Wir neigen zum Dramatisieren</i>	35
<i>»Ich kann es nicht aushalten«</i>	37
<i>Die Diktatur des Müssens</i>	38
<i>»Just the facts, Ma'am, just the facts«</i>	40
<i>Was heißt übertreiben?</i>	41
<i>Stressgedanken erkennen</i>	42
<i>Schlechte Nachrichten</i>	43
<i>Beruhigende Gedanken</i>	45
<i>Das Denken entspannen</i>	45
<i>Ja sagen</i>	47
<i>Die Realität zulassen</i>	49
<i>Gefühle akzeptieren</i>	51
<i>Gedanken und Handlungen annehmen</i>	53
<i>Wie viel darf man akzeptieren?</i>	55
<i>»Ich kann es aushalten«</i>	56

<b>Eine Entscheidung treffen</b>	59
<b>Wir haben die Wahl</b>	59
<b>Konkurrierende Gedanken</b>	60
<b>Neue Erfahrungen</b>	61
<b>Die Ursprünge gelassenen Denkens</b>	63
<b>Die unerschütterliche Ruhe der Stoiker</b>	63
<b>Rationale Therapie</b>	64
<b>Zurück zu den Wurzeln</b>	67
<b>Theravada-Buddhismus</b>	70
<b>Das Bedürfnis nach Gelassenheit</b>	72
<b>Der Stand der Dinge</b>	76
<b>Situationen, in denen es besonders wichtig ist,</b>	
<b>die Gedanken zu entspannen</b>	80
<b>Gelassener Umgang mit anderen</b>	80
<b>Die Sehnsucht nach Liebe und Anerkennung</b>	84
<b>Trennung und Scheidung</b>	86
<b>Gelassen über den Tod denken</b>	88
<b>Innere Ruhe finden bei Krankheit und</b>	
<b>körperlichen Schmerzen</b>	92
<b>Gelassen alt werden</b>	93
<b>Die Sehnsucht nach Leistung und Erfolg</b>	95
<b>Erste Schritte zur Gelassenheit</b>	101
<b>Die Gedanken wahrnehmen</b>	101
<b>Bewusst reagieren</b>	103
<b>Denkgewohnheiten</b>	104
<b>Ein klarer Kopf</b>	106
<b>2 Abschalten</b>	109
<b>Der Wunsch, sich eine Pause vom Denken zu gönnen</b>	111
<b>Die Gedanken loslassen – aber wie?</b>	111
<b>Die Aufmerksamkeit lenken</b>	113
<b>Gedanken, die einer Pause entgegenstehen</b>	115
<b>Innere Freiheit</b>	117

<i>Zur Nachahmung empfohlen</i>	119
<i>Sich von seinen Problemen lösen</i>	120
<i>Alles fließt</i>	122
<i>Eine ruhige Umgebung</i>	124
<i>Äußere Ruhe, innere Ruhe</i>	124
<i>Orte der Ruhe</i>	125
<i>Das innere Loslassen üben</i>	127
<i>Grundlagen</i>	127
<i>Das Ein- und Ausatmen beobachten</i>	130
<i>Nicht vorausseilen und nicht zurückbleiben</i>	132
<i>Glücksmeditation</i>	133
<i>Ruhemeditation</i>	135
<i>Wie lange soll man das Loslassen üben?</i>	135
<i>Die Grenzen der Selbstvergessenheit</i>	137
<b>3 Das Leben genießen</b>	139
<i>Probleme lösen</i>	141
<i>Der äußere Weg zur Ruhe</i>	141
<i>Eine andere Einstellung zu Problemen</i>	142
<i>Eine Lösung ist eine Lösung ist eine Lösung</i>	144
<i>Das 1x1 des Problemlösens</i>	146
<i>Das innere und das äußere Spiel</i>	148
<i>Motivation</i>	149
<i>Selbstvertrauen</i>	150
<i>Optimismus</i>	152
<i>Intuition</i>	156
<i>Träume wahr machen</i>	160
<i>Genießen lernen</i>	162
<i>Sich Zeit lassen</i>	162
<i>Wohlfühlen</i>	165
<b>Was Sie durch einen entspannten Lebensstil gewinnen</b>	167
<b>Literatur</b>	169