

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
1 Das Denken entspannen	27
Wie Denken und Fühlen miteinander verbunden sind	29
<i>Das ABC der Gefühle</i>	29
Beunruhigende Gedanken	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
Beruhigende Gedanken	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

Eine Entscheidung treffen	59
<i>Wir haben die Wahl</i>	59
<i>Konkurrierende Gedanken</i>	60
<i>Neue Erfahrungen</i>	61
Die Ursprünge gelassenen Denkens	63
<i>Die unerschütterliche Ruhe der Stoiker</i>	63
<i>Rationale Therapie</i>	64
<i>Zurück zu den Wurzeln</i>	67
<i>Theravada-Buddhismus</i>	70
<i>Das Bedürfnis nach Gelassenheit</i>	72
<i>Der Stand der Dinge</i>	76
Situationen, in denen es besonders wichtig ist, die Gedanken zu entspannen	80
<i>Gelassener Umgang mit anderen</i>	80
<i>Die Sehnsucht nach Liebe und Anerkennung</i>	84
<i>Trennung und Scheidung</i>	86
<i>Gelassen über den Tod denken</i>	88
<i>Innere Ruhe finden bei Krankheit und körperlichen Schmerzen</i>	92
<i>Gelassen alt werden</i>	93
<i>Die Sehnsucht nach Leistung und Erfolg</i>	95
Erste Schritte zur Gelassenheit	101
<i>Die Gedanken wahrnehmen</i>	101
<i>Bewusst reagieren</i>	103
<i>Denkgewohnheiten</i>	104
<i>Ein klarer Kopf</i>	106
2 Abschalten	109
Der Wunsch, sich eine Pause vom Denken zu gönnen	111
<i>Die Gedanken loslassen – aber wie?</i>	111
<i>Die Aufmerksamkeit lenken</i>	113
<i>Gedanken, die einer Pause entgegenstehen</i>	115
<i>Innere Freiheit</i>	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
3 Das Leben genießen	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
<i>Was Sie durch einen entspannten Lebensstil gewinnen</i>	167
<i>Literatur</i>	169