

Inhalt

Entscheidung für einen neuen Weg	1
--	---

Achtsamkeit

Warum Achtsamkeit?	6
Mit Gedanken umgehen	38
Die Bedeutung von Mitgefühl	56
Annehmen und Akzeptanz	65
Die Rolle von Bewertungen	72

Stresstoleranz

Mit Stress umgehen.	80
Konzentration auf den Atem	89
Innehalten und zu sich finden	93
Vertrauen	98
„Boxenstopp“ am Arbeitsplatz und im Alltag	102
Ungeduld	106

Umgang mit Gefühlen

Besser werden im Fühlen	114
Traurigkeit.	120
Angst	123
Zorn, Ärger und Wut.	127
Schuld	132
Neid	138
Großzügigkeit	143
Dankbarkeit	145
Freude und Glück	152
Einsamkeit.	156

Lust und Verlangen	160
Scham	164
Stolz	172
Abschließende Bemerkung zum Umgang mit Gefühlen	177

Zwischenmenschliche Fertigkeiten und Selbstwert

Vom Umgang mit dem Selbst	180
Festhalten und Loslassen	193
Nachwort	210