

Inhalt

Vorwort	5
Grundgedanken	7
Was ist Gelassenheit?	7
So wie Sie denken, so leben Sie	10
Der innere Saboteur	14
Mangelgefühle	23
Zu wenig Zeit	24
Zu wenig Struktur	27
Gelassen bleiben mit mehr Struktur: 15 praktische Tipps	29
Zu wenig Entspannung	32
Zu wenig Freundlichkeit	35
Selbstachtung	41
Ihr gutes Recht	41
Ihr Selbstbild, Ihr Image	45
Respekt, bitte!	46
Selbstbewusstsein	51
Vom Hänschen zum Hans	52
Ängste	55
Gute Angst, schlechte Angst	55
Woher kommt die Angst und was macht sie?	58
Die Scheu vor der Angst	61
Wut	63

Mobbing	65
Lampenfieber als Herausforderung	66
14 Tipps gegen Lampenfieber	66
 Zuversicht	 73
Was ist Mut und wann ist er da?	73
Erfolge erfordern Mut	75
Zuversicht! Volle Kraft voraus!	78
Gelassenheitsrituale	80
 Loslassen	 86
Das Ego	86
Verantworten, delegieren, Kontrolle abgeben	89
Nicht schuldig!	91
Verzeihen. Bitte was?!	97
 Trainingslager	 105
Training on the Job	105
Achtung, ein Energiedieb!	111
Übung im Alltag	116
Abstand halten	118
Atmen hilft, ausatmen hilft viel	119
Sie sind der Arzt!	123
 Schlussgedanke	 126
 Literaturtipps	 127