

Herzlich willkommen!

6

Erstes Kapitel

Wie sich Gelassenheit entwickelt:

Auf dem Weg zu mehr innerer Balance 8

Zu einem entspannteren Lebensgefühl 10

Das Ihre dazu tun 14

Was Gelassenheit nicht ist 16

Zweites Kapitel

Die eigene Perspektive weiten:

Gelassenheit entsteht aus einem geöffneten Blickwinkel 20

Eine Frage der inneren Haltung 22

Weisheit entwickeln 26

Alles aushalten? 28

Unser Blick auf die Welt 32

Die Perfektionismus-Falle 36

Auf einen Blick: Schritte auf dem Weg zu einem gelasseneren Blick 40

Drittes Kapitel

Körperliche und mentale Anspannung abbauen: Mit Stress, Ärger und schwierigen Gedanken umgehen	42
Runterfahren!	44
Warum stresst mich das eigentlich so?	46
Klug mit Ärger umgehen	50
Die Stressreaktion beruhigen	58
Das Gedankenkarussell	62
Meditation für Einsteiger	64
Körper und Geist entspannen	68
<i>Auf einen Blick: Schritte auf dem Weg zu mehr Entspannung</i>	70

Viertes Kapitel

Frieden schließen mit sich und der Welt: Auf den Wellen des Lebens reiten	72
Das große Ja	74
Versöhnung mit dem Augenblick	76
Sich selbst so nehmen, wie man ist	80
Die Gesetze des Lebens	82
Gelassenheit in schweren Zeiten	84
Akzeptieren, was ist	86
<i>Auf einen Blick: Schritte auf dem Weg zu mehr innerem Frieden</i>	90
 Ausklang: Frieden schließen mit dem Tanz des Lebens	 92
Zum Weiterlesen	94
Impressum	96