

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
<i>Auf einen Blick: Schritte auf dem Weg zu einem gelasseneren Blick</i>	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