

Einleitung 7

1 Lärm im Kopf 13

„Die nächste Minute bitte nicht denken!“ † 50 Gedanken pro Minute † Der Terminkalender einer 7-Jährigen † Grübeln bis morgens um fünf † Die Gedanken sind frei ... † Die Macht unserer Gedanken † Nichts als Unsinn im Kopf † Ich denke, also fühle ich † Unser Autopilot † Die Reise beginnt † Selbsterforschung

2 Unser innerer Beschützer 42

Missemppfindungen und unerträgliche Gefühle † „Beam me up, Scotty“ † Denk dich weg! † Sauberer und schmutziger Schmerz † Den wahren Moment erleben † Selbsterforschung

3 Wie unser Geist funktioniert 59

Heimatfilme und Science-Fiction † Lebe nicht, sondern sorge dich! † Sind Lottogewinner die glücklicheren Menschen? † Schuld ist immer das Wetter (oder die Ehefrau) † Die Eltern immer im Rucksack dabei † Haltbarkeitsdatum längst abgelaufen † Die selbst erschaffene Wirklichkeit † Der Nein-Sager † Probleme sind seine Lieblingsspeise † Bewerten, Kommentieren, Vergleichen † Ein Gedanke ist ein Gedanke und keine Tatsache † Wieder Herr im eigenen Haus werden † Selbsterforschung †

4 Die verschiedenen Stimmen in uns 89

Stimmenreich ! Der innere Kritiker: Wie hast du dich da wieder blöd angestellt! ! Der Antreiber: Streng dich mehr an! Der Pleaser: Sei nett! ! Selbsterforschung ! Die leiseren inneren Stimmen

5 Wenn der Lärm nachlässt 103

Der Diamant in uns ! Hier und Jetzt ! Anfängergeist ! Freude ! Annehmen ! Geschehen-Lassen ! Verlangsamung ! Weite und Raum ! Inseln der Wachheit ! Selbsterforschung

6 Inneren Frieden finden 131

Den Lärmpegel reduzieren ! Der innere Beobachter ! Atmen ! Achtsamkeit im Alltag ! Vom Kopf auf die Füße ! Wahrnehmen, Annehmen, Ersetzen ! Was ist Meditation? ! „Bei mir ist sogar Entspannung Arbeit!“ ! Der nächste Schritt ! Wie Wachstum geschieht