

## **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

Missemmpfindungen 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 sor-ge dich! | Sind Lottogewinner die glücklicheren Menschen? | Schuld ist immer das Wetter (oder die Ehefrau) | Die Eltern immer im Rucksack dabei | Haltbarkeitsdatum längst abge-laufen | Die selbst erschaffene Wirklichkeit | Der Nein-Sa-ger | Probleme sind seine Lieblingsspeise | Bewerten, Kom-men-tieren, 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