

Inhaltsverzeichnis

1 Eine Art Hinführung	1
1.1 Der Mensch braucht Sicherheit & Nervenkitzel	1
1.2 Das Bedürfnis nach Kontrolle, Identität & Herausforderung	6
1.3 Der Mensch sucht den Sinn & das Weite	10
1.4 Der Mut – Impuls zu Selbsttreue, Wachstum & Siegeswille	13
1.5 Wenn Risiko und Ungewissheit drohen	15
2 Die Herausforderungen	21
2.1 Der opake Überraschungsraum des Alltags	21
2.2 Herrscht Ungewissheit, Unsicherheit oder bloß Risiko?	24
2.3 Angst macht selten klug	31
2.4 Erwartungsfallen und Identitätsverlust	34
3 Die Werte der Gelassenheit: Sinn – Wille – Mut	37
3.1 Aufgewacht, Sinn – sag, wo's langgeht!	38
3.2 Kommt Sinn, kommen Gelassenheit & Sicherheit	42
3.3 Werde zu dem, was für Dich Sinn ergibt	46
3.4 Sinn entrollt, wozu wir frei sind	49
3.5 Die Visionszentrale Sinn sagt uns, wohin	53
3.6 Sinn bündelt Kompetenzen und motiviert	54
3.7 Komplexität reduziert, was Sinn für uns macht	56
3.8 Der Wille und die Freiheit – ein Spektrum Leben	57
3.9 Der Wille ist trainierbar wie ein Muskel	61
3.10 Die Basis allen Wollens: Körper & Selbstwert	65
3.11 Sinn und Wille – survival values	68
3.12 Der Wille hat die Zukunft im Visier – eine Ruhequelle für das eigene Handeln	70
3.13 Achtung: Ladehemmung!	75
3.14 Mut ist Wille mal Sinn	76
3.15 Mut befreit von Bedingungen, die nicht unsere sind	78

4 Die Stunde praxisorientierter Philosophie	83
4.1 Das bestmögliche Fundament zur Sinnorientierung	83
4.2 Der Dialog klärt Welten auf und führt nach Hause	85
4.3 Am Anfang war das Ungewisse – ein Rätsel aus Angst	86
4.4 Trost kann trügen	88
4.5 Die Philosophie des Ungewissen wider gewohntes Denken	89
4.6 Die innere Burg des Selbst – die beste Erfindung der Philosophie	91
4.7 Weisheit heißt wissen, was wir ungestraft weglassen können	93
4.8 Jeder Augenblick kosmisch	94
4.9 Die Philosophie der Gelassenheit	97
4.10 Wonach wir suchen ist das, was sucht: Unsere Lebendigkeit	99
4.11 Wirst Du herausgefordert, genieße den Augenblick	103
4.12 Wird es unübersichtlich, nimm den „Blick von oben“	104
4.13 Die Ermahnung an Dich selbst: Dein innerer Weg	107
4.14 Was Dich trifft, berührt Deine Seele nicht	110
4.15 Die Liebe zum Schicksal und etwas Disziplin	115
4.16 Die Philosophie des Willens	118
4.17 Wer sein Warum und Wozu kennt, erträgt fast jedes Wie	121
4.18 Die Selbstwertsteuerung: Wer will, wirkt!	124
4.19 Der Wille zu Chaos und Komplexität	126
4.20 Leib & Gesundheit – die Energiequellen allen Wollens	131
4.21 Pathos der Distanz – die Höhen des freien Willens	135
4.22 Bilder des Wollens versus Bilder des Reflexes	139
4.23 Bildgeschichten fürs Gehirn: Erleben heißt erdichten	142
5 Die Gesetze gelassenen Handelns	145
5.1 Die Achtsamkeit und der innere Abstand	145
5.2 Wem der Mut zur eigenen Stunde schlägt	151
5.3 Das schwirrende Lasso der Sprache loslassen	153
5.4 Raum und Zeit schaffen Distanz und Gelassenheit	156
5.5 Die Freiheit gelassener Selbst-Schöpfung: Entwerfen, wählen, entscheiden, wollen, Verantwortung	160
5.6 Die Innere Burg der Gegenwart hält Komplexitäten stand – ein Quantensprung	163
6 Das Training zur Coolness	169
6.1 Leibesübung: Vergiss alles, was gerade keine Rolle spielt, und handle!	169
6.2 Frag Deinen Helden in Dir	173
6.3 Weißt Du nicht weiter, tu einfach so, als wüsstest Du's	176
Cool-down & Entspannung	179
Der Autor	191
Dank	192
Literatur	193