

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Eine Art Hinführung.....</b>	<b>1</b>
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
<b>2 Die Herausforderungen .....</b>	<b>21</b>
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
<b>3 Die Werte der Gelassenheit: Sinn – Wille – Mut.....</b>	<b>37</b>
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

<b>4 Die Stunde praxisorientierter Philosophie.....</b>	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 vesus Bilder des Reflexes .....	139
4.23 Bildgeschichten fürs Gehirn: Erleben heißt erdichten.....	142
<b>5 Die Gesetze gelassenen Handelns.....</b>	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
<b>6 Das Training zur Coolness.....</b>	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
<b>Cool-down &amp; Entspannung.....</b>	179
<b>Der Autor .....</b>	191
Dank .....	192
<b>Literatur.....</b>	193