

Inhaltsverzeichnis

1 Das Ich	1
Einleitung	1
Basisemotionen	2
Atmung	7
Körper	9
Worte und Gedanken	11
Fazit: Das Ich	13
Literatur	14
 2 Ich-Bereich	17
Einleitung	17
Was ist der Ich-Bereich?	18
Selbstliebe	21
Glück	25
Positive Psychologie	29
Weniger ist manchmal mehr	32
	XI

Von Kopf bis Bauch.....	36
Der Komponist	40
Fazit: Ich-Bereich.....	43
Literatur	44
3 Nicht-Bereich.....	47
Einleitung	47
Was ist der Nicht-Bereich?	48
Annahme und Akzeptanz.....	51
Loslassen – Abgeben – Abheben.....	56
Die Dimension Zeit.....	59
Forderungen an den Nicht-Bereich	66
Gefahren des Nicht-Bereichs	69
Kommen und Gehen.....	74
Fazit: Nicht-Bereich.....	77
Literatur	79
4 Das Zusammenspiel der beiden	
Bereiche	81
Einleitung	81
Das Paradox.....	82
Unterscheidung	85
BALSAM für die Seele: Die 6	
Wirkfaktoren.....	90
3 Schritte zur Problemlösung.....	95
Die Kapitulation des Ich-Bereichs	103
Wie innen, so außen	106
Ich- und Nicht-Bereich im Alltag.....	110
Die „Weltenseele“	116
Fazit: Das Zusammenspiel der beiden	
Bereiche	120
Literatur	121

5	Neue Möglichkeiten	123
	Einleitung	123
	Bereichern Sie sich selbst	124
	Von Habenwollen und Nichthaben	128
	Verarbeitung von tiefer Trauer	132
	Wer gibt der Sache ihren Sinn?	136
	Das Hirngespinnst namens Fehler	139
	Mein Ich-Bereich, Dein Ich-Bereich	143
	Karma, Schicksal und Genetik	148
	Anderen helfen	152
	Das ABC des Mitgefühls	157
	Das persönliche Puzzle	160
	Fazit: Neue Möglichkeiten	164
	Literatur	165
6	Schluss	167
	Einleitung	167
	Schluss mit mangelndem Selbstbewusstsein	168
	Schluss mit Hilflosigkeit	171
	Schluss mit Unzufriedenheit	176
	Schluss mit Vergangenheit	179
	Schluss mit Schuld	185
	Schluss mit Fehlern und Schwächen	189
	Schluss mit dem Schluss	191
	Literatur	192