

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 Hirngespinst 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