

Was Menschen stark macht

- 10 Das Geheimnis der Shaolin-Mönche
- 11 Übungen mit langer Tradition
- 11 Eine Philosophie der Stärke
- 12 Stark auf ganzer Linie
- 15 Veränderung ermöglichen
- 15 Hindernisse annehmen
- 17 Mentale Power entwickeln
- 20 Zwei Kulturen, ein Ergebnis
- 23 Achtsamkeit bewusst lernen
- 24 Das Bewusstseinsrad
- 26 Gegenwärtig und respektvoll sein
- 28 Alles ist im Fluss
- 29 Die Kunst des Loslassens
- 30 Frei entscheiden können
- 31 Das eigene Verhalten hinterfragen
- 32 Annehmen und loslassen als Leitstrategie

Erkenne dich selbst

- 36 Shaolin-Geschichte: Der Tempel der 1000 Spiegel
- 37 In den Spiegel schauen
- 38 Unseren Gegner in uns selbst finden
- 38 Die Innenwelt der Außenwelt
- 39 Unsere Gedanken erzeugen Gefühle
- 40 Wir können nur uns selbst ändern
- 41 Übung: Innere Einstellungen erkennen
- 42 Bescheiden und ohne Gier
- 42 Annehmen, ohne zu werten
- 43 Übung: Achtsamkeit trainieren
- 44 Erwacht wie ein Buddha

Du bist, was du denkst

- 48 Shaolin-Geschichte: Der Mann und der Leopard
- 49 Kontrolle über das Denken
- 50 Wie Gedanken entstehen
- 51 Auslöser für die Gedanken-schleifen
- 52 Gedanken aus der Tiefe
- 53 Übung: Das Denken fokussieren
- 54 Gedanken genau wahrnehmen
- 55 Übung: Erkennen, dass man denkt
- 56 Außenreize reduzieren

- 57 Übung: Die Kunst des Weglassens
- 57 Gezielt auswählen
- 58 **Sich von Gedanken befreien**
- 58 Momente der Hingabe
- 60 Fokussieren
- 60 Den inneren Beobachter aktivieren
- 61 Übung: Die Gedanken beruhigen

Prüfe deine Gefühle

- 64 Shaolin-Geschichte: Auch dies geht vorbei
- 65 **Kontrolle über die Emotionen**
- 66 **Gefühle nicht nur erdulden**
- 66 Einfluss nehmen
- 67 Störgefühle erkennen
- 68 Störgefühle annehmen und loslassen
- 69 Übung: Gefühle fokussieren
- 70 **Positive Gefühle erzeugen**
- 70 Die Kernressourcen
- 71 Das Gefühl der Verbundenheit
- 72 Übung: Verbundenheit fühlen
- 73 Auch Verbundenheit wieder loslassen
- 74 Übung: Kernressourcen aktivieren
- 75 **Das höchste der Gefühle: Mitgefühl**
- 75 Glückliche Mönche
- 76 Die Metta-Meditation
- 77 Übung: Die Metta-Meditation

Selbstbewusstsein gewinnen

- 80 Shaolin-Geschichte: Zwei mangelhafte Backsteine
- 81 **Sich über sich selbst bewusst sein**
- 82 **Alles liegt in uns selbst**
- 82 Eigenverantwortung übernehmen
- 83 Das Positive sehen
- 84 Übung: Umbewertungen vornehmen
- 85 Das Bauchgefühl: Intuition
- 87 **Furchtlos und entschlossen handeln**
- 87 Furcht und Angst – zwei starke Gefühle
- 88 Bewusst machen, anerkennen, stark werden