

Erkenne dich selbst

7 Vorwort

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

- 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